ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



№ 13 (241), июль 2003 г.



О том, как Паша Михайлов и кот Елисей рыбачат на реке Дёма, читайте на 15-й стр.

Цитата дня

Нашей общественной организации «Данко» — семь лет. Ее девиз — «За гуманное отношение к детям». Она объединяет матерей, которые защищают права своих детей. «ЗОЖ» мы читаем еженедельно на своих встречах, пользуемся многими рецептами. По жизни нас и вас ведут слова Дейла Карнеги: «Если тебе плохо — найди человека, которому еще хуже, помоги ему — и тебе станет лучше».

Адрес: Кизимовой Татьяне Анисимовне, 115582, г. Москва, а/я 35.

Письмо в номер

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОТКРЫВАЮ ЧИСТУЮ СТРАНИЦУ

Привет всем! Меня зовут Евгений Николаевич Попов. Болею рассеянным склерозом с 27 февраля 1983 года.

Взял за основу девиз: «Движение – это жизнь». Поселился в частном доме, начал копать, делать грядки, сажать огурцы. Огурцы росли хорошо, собирал аж до 3 ведер в день, потом возил их на рынок. На вырученные деньги поехал в санаторий «Белокуриха».

В молодости занимался аутотренингом, интересовался хатха-йогой. Прозанимавшись 7 месяцев, стал стройным, как тополь. Но затем болезнь взяла свое. Так начались 20 лет каторги...

...И все же до сих пор выполняю некоторые упражнения. Вот они:

- Сядьте на пол, обопритесь спиной о стену. Доставайте кончиками пальцев рук пальцы ног, а лбом тянитесь к коленкам.
- Лягте спиной на пол. Старайтесь оторвать ноги от пола. Через три дня вам станет легче.

Читателям, у которых недавно обнаружили такое же заболевание, как и у меня, скажу: будет очень много боли, унижений, обид. Но надо перешагнуть через себя. Улыбайтесь. Улыбайтесь, как бы ни было плохо. Вы улыбайтесь!

Знайте: таблетки вам не принесут облегчения. Заведите себе добрую собаку. Забота о ней поможет справляться с болезнью.

Для меня новый день – это книга, в которой каждый день открываю для себя чистую страницу.

Адрес: Попову Евгению Николаевичу, 652870, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Лукиянова, д. 13, кв. 101.

О ПОТЕРЯХ В ПУТИ

Наше победное шествие — я имею в виду неизменный рост числа подписчиков — неожиданно прервалось! Впервые за несколько минувших лет мы понесли потери примерно в 120 000 человек, и на старт 2-го полугодия выходит 1.631 354 зожевца.

Обидно, досадно, несправедливо. Столько читательских дифирамбов, и вдруг — оплеуха! С визгом: «За что?!» — пытаюсь искать причины.

Зазнались? Возможно, не без этого. Все нахваливают — как тут не задрать слегка нос.

Пощипывают конкуренты? Возможно. Издания на оздоровительную тему, честно переписывающие на своих страницах все написанное «до того», растут, как грибы. В кругах, приближенных к издательской деятельности, считается, что «состряпать» газету, подобную вестнику «ЗОЖ», — раз плюнуть. Вот коллеги и стараются изо всех сил, хотя, если честно, то у большинства из них получается пока неважно. «Источников» много, а вот души или чего-то в этом роде — я и сам толком не знаю, чего — не хватает.

Исписались? Не исключено. Помните: у Марка Твена есть рассказ, как он искал темы для своих смешных опусов. Сначала находил их в жизни, потом среди сослуживцев, затем в своей семье. Пришел к тому, что все его буквально возненавидели. Может, и у нас с вами так же?

Или вот такой тезис: надоели. Одно и то же: «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть», «Личный опыт», «В несколько строк», «Вечера с Кларой Дорониной», да и «Колонка редактора» — из номера в номер. Это же голова заболит!

Но, может, я все это придумываю — в отношении некоторого вашего отчуждения. Может, виноваты неважное лето, огородная страда, широкая возможность покупать вестник на прилавках розничной торговли?

В конце концов, каждый раз так: мы начинаем в определенной компании, а затем из месяца в месяц она растет... В прошлом полугодии, например, на пути от января к июлю число зожевцев выросло более чем на 200 000 человек. Не исключено, что и на пути от июля к январю произойдет нечто подобное. Хотелось бы!

Если честно, то я, конечно, более склонен к последнему варианту. Жизнь завертела: дачи, рассада, прополка — не до подписки. Сейчас соберете картошечку, закрутите огурчики, прочую выращенную собственными руками снедь, соберете и замаринуете грибочки, посолите капустку... Спросите сами себя: «А где «ЗОЖ»?» Думаю, упустите немало интересного.

Взять хотя бы сегодняшний номер. По-моему, он получился весьма разнообразным, насыщенным и полезным. Так что, не расставайтесь со старым другом. И вспомните о нашем девизе: «1+1». Подписался сам — убеди подписаться знакомого, родственника, сослуживца. Мы стараемся, работаем для вас, но нам без вашей помощи не обойтись.

Так что, друзья, может, догоним и перегоним... Нет, нет, не Америку. Хотя бы результаты минувшего полугодия.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 14-й, номер выйдет в свет 28 июля с. г.

В последнее время, особенно после до смерти напугавшей мир истории с атипичной пневмонией, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) обнародовала документ под названием «Стратегия в области традиционной медицины» и тем самым решительно двинулась навстречу традиционной медицине (ТМ) – той самой, которую с некоторым оттенком неприязни называют еще альтернативной, а в России и вовсе, брезгливо морщась, именуют народной. Сегодня мы предлагаем комментарий к этому важному документу.

ВОЗ НЫНЕ УЖЕ НЕ ТАМ

Так вот, при пристальном рассмотрении оказалось, что народная медицина является важной составляющей частью медицинского обеспечения населения, а в некоторых странах, особенно Африканского, Азиатского и Латиноамериканского регионов, она основная, практически единственная доступная форма медико-санитарной помощи. Аллопатическая, то бишь лекарственная, медицина – не самая расторопная из западных культурных ценностей, предлагаемых населению. Ее прелести, даже в виде самых популярных лекарств, недоступны одной трети населения Земли! Но если бы доступность решала все проблемы со здоровьем! Увы и ах! Все большее количество и обеспеченных больных в развитых странах ищут утоление страданий в медицине народной. Например, в США продажи средств традиционной медицины ежегодно, начиная с 1997 года, увеличиваются на 50%, хотя и тратят на них меньше, чем в странах, где традиционная медицина никогда не меняла свое название на уничижительное «альтернативная». Так, например, в Малайзии ежегодный рынок традиционных средств – 500 миллионов долларов по сравнению с 300 миллионами долларов в США. В целом же ежегодный мировой рынок лекарственных средств растительного происхождения, основанный на народной медицине, оценивается в 60 млрд. долларов США. Самые популярные – это женьшень, гинкго билоба, чеснок, эхинацея и вербена.

К чему же тратить деньги на сомнительные синтетические препараты (из которых на российском рынке до 25% оказываются «фальшивками»), если можно достичь больших успехов, прибегнув к средствам народным? Недавно Панамериканская организация здравоохранения провела в Перу сравнительное исследование эффективности аллопатической медицины и традиционной. В исследовании приняли участие 339 больных: умеренный остеоартрит, радикулит, невроз, бронхиальная астма легкой и средней степени тяжести, повышенная кислотность желудка, мигрень, тучность, периферические неврологические лицевые расстройства. Из них 170 больных лечились с помощью традиционной медицины, 169 – с помощью аллопатической. Больные находились под наблюдением в течение одного года. После проведения анализа курсов лечения и их результатов были сделаны следующие выводы:

Расходы при использовании традиционной медицины были значительно ниже, чем при использовании аллопатической. Общая экономическая эффективность традиционной медицины оказалась на 53-63% выше, чем при использовании аллопатической.

Для каждого из следующих оценочных критериев: клиническая эффективность, удовлетворение пациента, риск лечения — эффективность ТМ оказалась выше, чем аллопатической! В том числе: меньшее число побочных явлений, более частое подтверждение пациентом факта своего выздоровления, чем у пациентов, лечившихся аллопатическими методами.

В настоящее время в бюджете Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) нет таких средств, которые позволили бы обеспечить помощью аллопатической медицины все слои населения, да и, как выясняется при

пристальном рассмотрении, на то нет особой нужды. Большие надежды в решении этой задачи возлагаются на возрождение и популяризацию методов и средств народной медицины, а самое главное – их признание официальной медициной и интеграцию в систему здравоохранения.

Для решения своих растущих задач ВОЗ разработала «стратегию в области традиционной медицины на 2002-2005 гг.»: она включает проблемы безопасности, эффективности и качества использования народных методов и средств лечения.

Обращается особое внимание на доступность ТМ. Здесь подразумеваются следующие мероприятия:

- Идентификация безопасных и эффективных методов и продуктов ТМ.
- Поддержка исследований по безопасности и эффективности лечения тех болезней, которые представляют наибольшее бремя, в особенности для наибеднейших слоев населения.
- Признание роли специалистов по ТМ в здравоохранении.
- Защита знаний по ТМ путем их записи и сохранения.
- Культивирование и охрана лечебных растений для гарантии их продолжительного использования.

Очень важным считает ВОЗ укрепление сотрудничества между специалистами по ТМ и работниками других сфер здравоохранения, а также улучшение взаимосвязи между работниками здравоохранения и их пациентами, заинтересованными в применении ТМ.

Есть надежда, что претворение в жизнь этой стратегии в корне изменит отношение к специалисту народной медицины, равно как и изменит самих специалистов. Практически речь идет о врачах, хорошо вооруженных знанием методов и средств народной медицины и способных их применять в лечении пациентов.

Очень хочется верить, что Минздрав прислушается к ненавязчивым рекомендациям ВОЗ, и бессмысленное, а порой опасное противоборство двух медицин превратится в союз, способный исцелить людей нашей страны. Только дожить бы...

Павел ХОРОШЕВ, врач.

А ВЕДЬ СЧАСТЬЕ БЫЛО РЯДОМ

Хотя сам — газетчик и интересуюсь многими изданиями, но так случилось, что долгое время не обращал внимания на вестник «ЗОЖ». Однажды, сидя под развесистой черемухой, заметил, как соседка Гордеевна читает эту газету, и попросил посмотреть. Стал читать и удивился простоте и доступности изложения, — что ни заметка, то настоящий кладезь человеческой мудрости, что ни совет, то россыпь народных рецептов... Сразу же выписал газету и теперь с нетерпением жду каждый номер.

Вестник много пишет, как излечить ту или иную болезнь. Но много бед и неурядиц, а порой и болезней происходит от семейных драм. А ведь брак — это сокровище. Когда в семье есть согласие душ и сердец, чувств, вкусов — это прекрасно.

Я прожил с любимой женщиной сорок лет и никогда, как говорится, не сказал грубого слова. Мы жили в любви и согласии. Семнадцать лет, как не стало дорогого для меня человека, мне уже 77 лет, и, оглядываясь назад, я задаю себе вопрос: «Что такое счастье?»

...Мы бежали куда-то. Нет, не бежали, а будто сидели в хрустальной карете, и она несла нас в невиданные края, неизведанные просторы... Мы смеялись от захватывающего ветра, радовались тому, что нашли друг друга, и у нас вся жизнь впереди. Мы летели в этой прекрасной карете и не знали, что нас ожидает, жили одним прекрасным мгновением. Была любовь и удивительное узнавание друг друга, и неожиданное открытие потрясающего запаса нежности, добра, ласки.

Кроме Зины, у меня не было никого — весь мир замкнулся на ней, и каждый час превращался в маленький праздник. В самые трудные дни меня спасала ее улыбка...

Семнадцать лет, как не стало жены, и я с болью говорю об этом. Раньше я думал: счастье впереди. Оказалось, оно было.

Так в чем же все-таки человеческое счастье? Счастье — это каждый рассвет, каждый новый день. Счастье — в человеческой любви, в общении с дорогими тебе людьми, в преодолении жизненных невзгод, в радости труда. Быть счастливым — значит сохранить свое лицо и свои убеждения. Порой мы этого не понимаем и не ценим.

Возвращаясь к прошлому, думаю: умерла ли моя любимая девочка? Нет, она только где-то спряталась и смотрит на нас, и смеется своим серебряным голосом. Она живет во мне, в наших сыновьях Володе и Сереже, во внучках — Наташе и Ане.

Любовь и счастье, как река, течет и течет и никогда не кончается.

И хотя мне много лет, но здоровье, слава Богу, есть. Помогает природа. Заболели ноги — еду в лес и опускаю ноги в муравейник, заболел позвоночник — массирую специальным прибором. А теперь мне помогает еще и «ЗОЖ» (шумело в голове — нашел в вестнике рецепт, помогло).

Адрес: Кириллову Льву Сергеевичу, 633261, Новосибирская обл., п. Ордынское, ул. Ленина, д. 9, кв. 12.

У МЕНЯ ОДИН ЛЮБОВНИК

После публикации моей заметки в №8 ко мне посыпались письма, местные звонят, приходят домой. У меня появилось много друзей. Вы не поверите, но даже нашлись такие, что предлагают руку и сердце, в мои-то 67 лет! Я смеюсь и говорю: опоздали, у меня уже есть любовник, с которым я не расстанусь до конца моей жизни. Он научил меня прислушиваться к себе, заниматься собой и даже перебарывать боль утраты после смерти мужа.

А самое главное – впервые в жизни я встала на лопатки. Изумленные внучки кричали: «Бабушка, перестань, шею сломаешь!». А теперь молчат, я стою крепко. Это ли не чудо — иметь такого любовника, как «ЗОЖ»!

Я всегда читаю газету внимательно, выбираю подходящие рецепты, таблетками теперь не балуюсь, от давления пью травяные чаи, делаю водочные настои. И никогда никому не пишу, не спрашиваю. Мне кажется, в вестнике печатаются рекомендации понятные, только нужно вчитаться и задуматься, а не хвататься сразу за перо и заваливать письмами добрых людей. А то от такой напасти они и рецепты перестанут писать. Я ворчу, но приходится об этом говорить, когда перебираешь собственную почту. Представляю, какой же поток идет в редакцию!

Я, конечно, отвечала на вопросы, если был вложен конверт, но в моей статье ничего особенного нет. Вот многие спрашивают, пью я водку с маслом или самогон. Это же просто: есть деньги – значит, водка, нет – идет и самогон. И точную дозировку я

отметила на стопке 10-граммовым шприцем.

А есть вопросы и вообще не к месту. Мне очень жаль Юлию Балыкову из Московской области (пос. Фирсановка, ул. Глинки, 18). Ей 27 лет, 6 лет замужем, но детей нет. У нее хроническое воспаление придатков, она боится, что распадется семья. Но я не медик. Может, кто-то из зожевцев знает, как ей помочь?

Но все-таки один рецепт на случай другой болезни я хотела бы сообщить.

Остеохондроз мучил меня с 1957 года по 1991 год, пока не заболела им же и дочка. У нее был шейно-грудной остеохондроз, шея не поворачивалась, сидела, как в гипсе. Пока ждала приема в больнице, разговорилась с пожалевшим ее старичком. Тот пообещал, что боль снимет, только не ленись. И сообщил простой рецепт.

Надо накопать корней крапивы, промыть, мелко нарезать, заполнить ими доверху бутылку с 0,5 л водки и поставить ее в темное место на 12 дней. Настойку принимать по столовой ложке на ночь. Я тут же побежала, накопала корней, купила 4 бутылки водки – одну отдала сыну, другую дочери, а две оставила себе. У меня был застарелый остеохондроз с сильными приступами.

И ведь помогло, дай Бог здоровья тому дедушке. Я теперь с радостью копаюсь в огороде, поясница больше не беспокоит. Для профилактики в запасе всегда имею бутылочку с корнями. А пила я дважды в день, сын же – только на ночь. Помогло всем нам, надеюсь, и вам поможет. На этом и закончу письмо, но я бы, не переставая, все писала и писала, мне очень нравится быть с вами. Я даже во сне с вами разговариваю, а в глаза никого не знаю. Неплохо было бы увидеть всех работников редакции на страницах газеты. Мне кажется, читателям интересно взглянуть хотя бы раз на трудоголиков, которые перелопачивают наши письма. Дай Бог вам силы и здоровья.

Адрес: Пасынковой Анастасии Дмитриевне, 425200, республика Марий Эл, п.Медведево, ул.Терешковой, д.4, кв.14. Тел: 57-24-92.

ЗАВАЛИЛИ ПИСЬМАМИ

Мое письмо «Все врут эти зеркала» было опубликовано в «ЗОЖ» № 10 (238) за 2003 год. Получил огромное количество писем. Оказалось: многие не подозревают о существовании вестника, и когда он впервые попадает им в руки, просто дуреют от радости, узнав, что есть люди, которые стараются помочь больным вылечиться народными средствами. У «ЗОЖ» столько подписчиков, сколько ни одной другой газете и не снилось. Их количество постоянно растет. В связи с этим хотел бы посоветовать: желательно повторять ранее опубликованные рецепты для тех, кто недавно стал читателем «ЗОЖ».

В письмах меня часто спрашивают: почему на операции шел без страха, с надеждой, что буду жить? Отвечаю: не боялся, потому что ощущал рядом незримое присутствие покойной матери, оберегающей меня от беды. Она всегда помогала мне в трудную минуту, помогла и теперь. Последний раз ощутил ее поддержку в ноябре 1998 года в городе Грозном, когда нас с женой схватили вооруженные люди и, обвинив в пособничестве ФСБ, приговорили к расстрелу. Только благодаря «заботе» матери удалось спастись.

Знаю, не все верят в сверхъестественное, но мне кажется, что образ близкого человека всегда всплывает в памяти в период опасности и наполняет сердце уверенностью.

Хочу поблагодарить вестник за обработку моего материала и поделиться с читателями рецептом от туберкулеза, применявшимся уже 2000 лет назад и дающим 100 % излечения:

Наловить пол-литровую банку медведок (которых много в огородах, рядом с навозом), высушить их на солнце или в печи. Измельчить сушеных медведок в порошок (лучше кофемолкой). Порошок смешать с медом. Принимать три раза в день за 15-20 минут до еды по чайной ложечке.

Адрес: Калабину Льву Александровичу, 346535, Ростовская обл., г. Шахты, п. Аюта, ул. Гоголя, д. 52.

«ЗОЖ»: Спасибо за этот действительно старинный рецепт.

При этом медведки — еще не самые страшные «звери» (см. рисунок).



Медведка обыкновенная.

Тут Борис Григорьевич Севастьянов из Московской области, знакомый нашим читателям по статье в 11-м номере о пользе продуктов пчеловодства («Без риска и в удовольствие»), прислал рецепт изготовления весьма эффективного препарата из личинок восковой моли. Автор сам признает: *«Внешний вид гусеницы отвратителен. Она вызывает брезгливость...».* Однако пить снадобье, коли захочешь вылечиться, придется. Впрочем, об этом на стр. 12-13.

ВСЕ У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Расскажу свою историю. Живем мы в поселке Адамовка, что в Оренбургской области. Церкви у нас нет, но уже несколько лет открыт молельный дом. Иногда приезжают к нам священники, так было и в этот раз, когда приехал из города Гая отец Дмитрий. И знаете что сказал он? Что верующим читать «ЗОЖ» вредно, что надо к врачам идти, а не пить всякую гадость, и так далее.

Не успела я подойти к священнику и высказать свое мнение, зато позднее долго говорила с врачом-хирургом, человеком верующим и полностью поддерживающим отца Дмитрия. Сказала я врачу, что «ЗОЖ» выписываю давно и благодаря его советам избавилась от многих болезней. Например, справилась с бронхитом и астмой. Помню, как врач мне сказал: «Мы эти болезни только заглушаем, а не лечим». А я решила вылечить!

Внимательно прочитала в «ЗОЖ» про систему Порфирия Иванова и стала по его «Детке» жизнь свою строить. Морозы у нас на Урале за 30 градусов, а я утром и вечером – под холодный душ. Стала дома босиком ходить, потом осмелилась на снег выйти. К весне

кашлять стала меньше. А тут как раз Владимир Александрович Семешкин организовал клуб «моржей», куда я сразу же записалась.

Что долго рассказывать – забыла я и про астму, и про бронхит, и про простудные заболевания. Но вот лет пять назад свалилась: суставы заболели, мышцы. Стала в поликлинику ходить, как на работу. Все анализы сделала, приняла 60 сеансов физиотерапии – ничего не помогает. «Специалисты» руками разводят: «Не знаем, что у вас».

И снова решила я лечить себя сама, а точнее – по советам «ЗОЖ». Провела сухое голодание – сколько выдержала, очистку желудочно-кишечного тракта, печени, крови, стала пить перекись водорода.

И что же? Забыла я о своих недугах. Давление стало, как у тридцатилетней – 120/90. И всего добилась без лекарств, по «ЗОЖ». Когда пришла к лечащему врачу, он только руками развел: «Вот вы, оказывается, молодец какая! Но были бы у вас деньги, и я бы вас вылечил». На что я гордо ответила: «Нас, бедных, почти безденежных пенсионеров, лечит «ЗОЖ». Только каждому необходимо найти что-то свое, именно то, что поможет только вам. Да и организм подскажет, что ему требуется. Прислушивайтесь к нему!

Адрес: Гиль Раисе Федоровне, 462830, Оренбургская обл., п. Адамовка, ул. Молодежная, д. 15.

«ЗОЖ»: Просто замечательная история, Раиса Федоровна! Что же до отца Дмитрия, то, похоже, он «заехал» куда-то не туда. Сегодня даже Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настоятельно рекомендует внимательней присмотреться к методам и средствам традиционной (читайте – народной) медицины как к наиболее безопасным и достаточно эффективным. Словом, спасибо вам за то, что вы, несмотря на «происки» достопочтенного отца Дмитрия, отстояли в глазах простого народа приоритеты народных методов.

НЕДОМОГАНИЕ — НЕ ТРАГЕДИЯ

Очень интересные письма приходят в ваш вестник, есть с кого брать пример в борьбе за свое здоровье. Особенно я обрадовался, когда появилась рубрика «Спорт и ты». Я знал, верил, что вы обязательно вернетесь к профилактике здоровья. Слава Богу, лед тронулся!

Это же ужас какой-то — без конца читать о каких-то паразитах, глистах, клизмах, как будто не о чем больше поговорить. Отвлекитесь от своих болячек, не делайте трагедии после простых недомоганий. Обратитесь к их профилактике – то есть здоровому образу жизни. Особенно это касается молодых, и им необходимо бережно относиться к своему здоровью.

Немного о себе. Любовь к спорту мне привили в Суворовском училище, которое я окончил в 1962 году. Увлекался разными видами спорта: гимнастика, бег, плавание, туризм, теннис (большой и малый), лыжи, зимнее плавание, гиревой спорт. Самое главное, все это мне интересно и сейчас — в 60-то лет. И роликовые коньки, и аэробика...

Я в восторге от аэробики, которой занимаюсь уже год. Такие нагрузки, такая музыка! Занимаюсь вместе с женщинами и убеждаюсь в том, что они гораздо разумнее относятся к своему здоровью и вообще серьезнее нас — мужиков. Молодцы!

Поделюсь своими мыслями о здоровом образе жизни. Дорогие мои, наш организм нуждается в тренировках всегда, всю жизнь. Двигайтесь, двигайтесь!

Некоторые возразят мне: а где заниматься-то? За все надо платить! Нам это не по карману. Но не надо драматизировать ситуацию: надели простенькие кеды, костюм с рыночного прилавка — и бегом на природу, да хоть в палисадник, в сквер.

Только не забудьте прихватить с собой скакалку и резиновый бинт.

Я не раз слышал отговорки: а мне неудобно бегать по улице, все смотрят на меня, отпускают реплики. Да ведь они просто завидуют вам. Посмейтесь вместе с ними. И никаких комплексов!

И еще — сейчас появилось много литературы о здоровье. Но прежде каждый должен знать себя, свои болезни и только тогда приниматься за их искоренение.

Еще несколько простых советов: будьте добры к окружающим, помогайте им, чем можете. Знайте: добро лечит. Пожалейте злого человека, и вам от этого станет легче.

Следите за тем, чтобы сон был полноценным — вместо боевиков лучше послушайте хорошую музыку.

Конечно, все сказанное относится к более-менее здоровым людям. А больным советую не злоупотреблять лекарствами, а то по рекламе получается, как в сказке: проглотил таблетку — и здоров.

Мне понравилась одна мысль в вестнике: *«А что вы сами сделали для того, чтобы быть здоровым?»*. Вот с этого и начинать!

Адрес: Тютееву Юрию Мансуровичу, 443066, Самара-66, а/я 1545.

СПАСЛА ДУРМАН-ТРАВА

Внимательно читаю газету и порой возмущаюсь некоторыми письмами, с претензиями в том плане, что не помог тот или иной рецепт. Так люди-то все разные, и болезни у каждого свои! Ну, не помог один рецепт, попробуй другой, а то и третий. Нельзя же слепо повторять то, что тебе дают, нужно искать пригодное для своего организма лекарство.

Когда я заболела бронхиальной астмой, места себе не находила, даже думала: чем так жить, лучше совсем не жить! Кто знает эту болезнь — поймет меня. Я была очень близка к принятому решению, но вовремя остановилась. Остановитесь и вы, подумайте, прежде чем хулить что-то, тем более кого-то. Мир не без добрых людей. Встретились они и на моем пути.

Мне дали на работе путевку в наш санаторий-профилакторий. Поселилась я там с одной девочкой лет 20. Ей, бедной, не повезло — видеть все время, как я задыхаюсь, какой уж тут отдых. Но она не о себе думала. Написала своей бабушке про все, и та ей выслала травку, которой сама когда-то вылечилась. Травка называется дурман. Да, дурман!

А какую пользу приносит! Эта травка и спасла мне жизнь. Сколько живу, буду помнить бабушку и внучку. И еще одно правило усвоила твердо: пока человек жив, он должен бороться за свою жизнь.

Так вот, о травке. Растет она как сорняк вдоль дорог на Украине, на Кубани, может, еще где, я не знаю. Созревает, как мне объяснила в письме бабушка, в августе и выпускает головки наподобие маковых яйцевидных, в них — семена. Но не семена нас интересуют, а стебельки с листочками.

Рецепт такой. В литровую банку крутого кипятка положить отрезанный от стебля кусочек дурмана величиной в 1 см, накрыть крышкой и дать настояться всю ночь. А с утра и в течение всего дня в несколько приемов выпить весь этот настой. И так каждый день: по литру кипяченого дурмана — в течение 10 дней. Сделать перерыв на 10 дней, и все сначала. Курс повторить в общей сложности три раза.

Вот уже два года, как приступы меня не беспокоят. Правда, я все еще побаиваюсь, если еду кудато, беру с собой ингалятор. Два года я не обращаюсь к врачам.

А теперь о другой бабушке — Евдокии Емельяновне Шаблоновой, моей маме, ей 80 лет, она очень любит своего внука и пишет ему стихи:

Красненький костюмчик,
Шапка набекрень,
Глазки голубые
Светятся, как день.

Приезжай скорее,
Маленький ты мой,
Бабушка болеет —
Трудно ей одной.

И лежит, вздыхает,
Охает она:
Почему при детях,
А живет одна?

Адрес: Легкодыменко Валентине Александровне, 629806, г.Ноябрьск, ул. Республики, д. 8, кв. 15.


Дурман обыкновенный

«ЗОЖ»: Дурман обыкновенный растет на пустырях, около домов в лесной и лесостепной зонах. Применяется в медицине еще и при спастическом кашле, невралгии, истерии, как антисептическое и успокаивающее средство. Требует осторожности в дозировке, так как ядовит.

ЗАСЛУЖИТЬ-ТО ЗАСЛУЖИЛИ, НО КТО НАМ ДАСТ?

Пишет вам тверичанка. Мне 66. Выписываю «ЗОЖ» с 1998 года. Это лучик счастья, который у меня есть, газету всегда очень жду. Читаю и перечитываю не только новые номера, но и старые. И вот решила написать, хотя, боюсь, не получится. Кратко и ясно — не умею.

А пишу вот почему. Болит душа за нашу жизнь, за молодежь, за стариков, за страну. Мы, дети войны, натерпелись многого. Стали подрастать – голод, разруха. Вся Тверь была в руинах. И нам пришлось восстанавливать город. В 14 лет я пошла работать на фабрику им.Вагжанова ткачихой – ночные смены, жить негде, надо было зарабатывать, чтобы помочь еще пятерым братьям, которые гибли с голоду. Здоровья уже тогда не было — выручала молодость. Замуж вышла неудачно – не любила. Да ему и не надо было моей любви. Он строитель, строил по всей Калининской области. Домой приезжал редко, а я растила детей. День сидела с ними, а в ночь уходила на работу. И так годами, пока не стала падать.

В 40 лет я уже была инвалидом.

В 2000 году похоронила мужа. Был он здоровый – напился сильно, и у него лопнул желчный пузырь. До этого, правда, бок побаливал, но врачам он не показался. «Скорая» взяла мужа в больницу, а там поставили диагноз: панкреатит. Когда весь пожелтел, сделали операцию, но было поздно. Домой привезли умирать. Я стала его поить водкой с маслом – он поднялся, начал по дому коечто делать, но через год решил напиться и после этого больше не вставал. Я продолжала поить его водкой с маслом. Он умирал тихо, не кричал, впал в кому. Я говорю спасибо смеси Шевченко.

Муж умер, и я почувствовала, что детям не нужна.

Живу с дочерью, вырастила внучку – ей 13, очень ее люблю, однако встала на очередь в дом престарелых. И, знаете, наверное, могла бы туда попасть, но уж больно у меня хорошая дача. Я работала, а дачу строили с мужем по выходным и во время отпусков, только жить там не приходилось. И только сейчас я поняла, что это мое счастье. Дочь сказала: «Ненавижу дачу», — и там не бывает, а я с внучкой за лето столько вырастила, столько наготовила... Но и привезти приходится тоже самой. Потаскала – и вот лежу: болит позвоночник – остеохондроз. Да если бы только это...

Я вот о чем хотела с вами поговорить. Таких пожилых людей найдется очень много, которые не нужны детям. Я их не виню. Наверное, где-то виновата и я. Хотя только и живем тем, что вырастила на даче, и на мою пенсию, — все равно мешаю. Можно поставить вопрос перед правительством, чтобы в дом престарелых уходили не умирать, а немного порадоваться жизни. Пенсии заработали – мы бы ее отдавали, а нам — достойную жизнь. Ведь наше поколение ее и заработало, и заслужило. А что вышло? Все отобрали у стариков. У меня было немного денег. Думала, на старость хватит. И у мужа было. А умер – дали 1000 руб.

Вот немного с души сняла боль – поговорила. Я долго думала об этом. Ведь нас уже 3 млн., и с нами должны считаться. Нас учили: прежде думай о Родине, а потом – о себе. У меня целый сундук благодарностей, медалей, почетных грамот. И у мужа тоже. Но под старость – мы голые: ни путной квартиры, ни радости.

С низким поклоном к вам
Валентина Семухина.

Адрес: Семухиной Валентине Александровне, 170034, г.Тверь, ул.Ерофеева, д.4, кв.21.

И ВСЕ-ТАКИ ВИНОВАТ ВИРУС

Папилломы, а в житейском просторечии — бородавки, очень многим отравляют существование. И хотя чаще всего эти «елочные украшения» вполне безобидны, сколько усилий затрачивают люди, чтобы от них избавиться. Но как это сделать без ущерба для здоровья?

С этим вопросом корреспондент «ЗОЖ» обратился к врачу-дерматовенерологу городского кожно-венерологического диспансера № 2 г.Москвы Ларисе Рувимовне АЛЕКСЕЕВОЙ.

— Долгое время даже во врачебной среде бытовали предрассудки: бородавки, мол, возникают из-за контактов с животными (почему-то больше всего грешили на лягушек) либо у человека есть врожденная к ним предрасположенность. Наконец медицинская наука точно установила: это вирусное заболевание, оно вызывается вирусом папилломы человека. Он очень мелкий – 40-45 нанометров. Пути его попадания в организм различны. Пожал руку больному – и заразился. Способствуют заражению различные травмы – ранки, трещины, ушибы, мозоли. Именно в них внедряется вирус. А вскоре образуется бородавчатый нарост. Повышен риск заболевания у людей, работающих на вредных производствах. Например, кто подолгу ходит в сапогах, кедах, часто натирает мозоли, у кого ноги подолгу бывают в сырости, те скорей могут обнаружить у себя папилломы.

Вообще говоря, не исключено, что вирус папилломы человека содержится в каждом организме, но «оживает», провоцируя заболевание, при определенных условиях. Одним из условий может быть сниженный иммунитет. Не случайно значительная часть моих пациентов, жалующихся на возникающие бородавки, — молодые люди, не достигшие совершеннолетия.

В свою очередь, причинами снижения иммунитета у молодежи могут быть злоупотребление алкоголем и ранние половые связи. И то, и другое резко увеличивает нагрузки на неокрепший организм.

— Папиллома просто не эстетична или она может нести какую-то угрозу организму?

— Новообразования такого рода считаются доброкачественными, то есть непосредственно не являются признаком онкологических заболеваний. Однако нельзя исключать перерождения доброкачественных новообразований в злокачественные. Что касается конкретно бородавок, пока они бледные, имеют розовато-телесную окраску, причин для беспокойства по поводу онкологии нет. Но если бородавка темнеет, приобретая коричневую окраску, это тревожный признак – следует срочно обратиться к врачу-дерматологу.

Итак, папилломы, в общем случае, не являются указанием на неизлечимую болезнь. Но считать их совсем уж безобидными не стоит. Они могут вскакивать в таких местах, что, во-первых, подвержены постоянному раздражению путем трения, что само по себе может провоцировать злокачественное перерождение. Кроме того, папилломы могут возникать на интимных частях тела, становясь физическим препятствием в сексуальной жизни. Бородавки имеют обыкновение появляться колониями, постепенно захватывая все большие участки кожи, что может иметь негативные психологические последствия.

Поэтому, как и всякую болезнь, эту тоже необходимо лечить.

— Какие существуют методы борьбы с папилломами и обязательно ли удалять их с помощью врача?

— Методов достаточно много, эффективность их различна. Контроль специалиста, как всегда, конечно, предпочтительней.

Традиционные методы удаления бородавок химическим и физическим путем по-прежнему остаются весьма распространенными, но отнюдь не страхуют от рецидивов. Так, прижигание жидким азотом или различные химические воздействия на папилломы, как правило, не достигают корней новообразований. Поэтому через какое-то время они могут появиться вновь.

Гораздо надежней устранение папиллом с помощью лазеров. Такие операции делают практически в каждом областном центре. Ведущим медицинским учреждением в данном направлении является Центральный кожно-венерологический институт, где накоплен опыт успешного устранения папиллом с помощью лазеров.

Учеными установлено, что в колонии папиллом обычно есть «материнская» бородавка, которая определяется опытным путем. Достаточно оказать воздействие лазером на папиллому-матку, как все «дочерние» бородавки исчезают вслед за ней.

Лазерный луч позволяет устранить бородавки в труднодоступных местах организма, к которым добраться другими средствами бывает нелегко или небезопасно для пациента. Так, нередки папилломы внутри вагины, возникающие вследствие эрозии шейки матки. В этом случае лучшим лечением будет именно лазерное прижигание.

— А можно ли изводить бородавки в домашних условиях, если помощь врача-дерматолога по каким-то причинам невозможна?

— Существует богатый и разнообразный народный опыт, веками практиковавшийся нашими предками. Я отношусь к нему вполне уважительно. Более того, многие народные средства сама проверяла и убеждалась в их действенности.

Проблема состоит не в том, что народные средства хуже врачебных, — хороши те из них, которые приводят к успеху. Разница в том, что врач, прежде чем лечить, устанавливает диагноз и лечит вполне определенное заболевание. Применительно к обсуждаемой нами проблеме врач должен убедиться, что у больного именно папиллома, а не злокачественное образование, требующее совсем другого лечения, и не родинка, не требующая вообще никакого лечения.

Больной, не имеющий медицинского образования и не консультировавшийся с дерматологом, рискует не увидеть этой разницы и приняться за ошибочное лечение. Которое, как вы понимаете, ничем хорошим не оканчивается.

— Ну, а все-таки, если диагноз поставлен, сомнений в том, что у больного именно папиллома, нет, как конкретно он может помочь себе сам?

→

— Существуют десятки народных способов устранения бородавок. Назову лишь те из них, в эффективности которых лично удостоверилась.

Луковицу среднего размера разрезают на тонкие пластины, заливают их 6- или 9-процентным раствором уксуса и настаивают несколько часов. Затем пропитанную уксусом луковичную пластину прикладывают к бородавке и закрепляют лейкопластырем. Менять луковичные пластины следует три раза в день. Через три-четыре дня бородавка должна исчезнуть.

Вместо пластин может быть луковая или чесночная кашица (лук или чеснок растирают на мелкой терке).

Успешно выводят бородавки, смазывая их разрезанной частью сырой картофелины.

Успешно применяют для борьбы с папилломами экстракт чистотела. Только прежде, чем смазывать им бородавку, следует защитить кожу вокруг нее каким-нибудь кремом: чистотел разъедает не только папиллому, но и кожную ткань.

Должна обратить внимание на важный момент. Если на гениталиях больного возникает множество мелких папиллом конусообразной формы, необходимо сдать анализ крови на ВИЧ-инфекцию: нельзя исключать, что человек болен СПИДом.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Папилломы — препротивнейшая штука и, как видим, отнюдь не безопасная. По этой причине читательский опыт борьбы с папилломами представляет для нас – читайте: для россиян – огромный интерес. Пишите и рассказывайте о нем.

НЕ МЕШАЙТЕ САМООЧИЩЕНИЮ!

Я – полковник в отставке, инженер по самолетам и двигателям, сейчас работаю на стройках Москвы. В 1980 г. стал зожевцем, занимался бегом, велоспортом, приседаниями. Испытал на себе все виды голодания, вплоть до 40-дневного, клизмы, чистки, диеты, вегетарианство, сыроедение и многое другое. Серьезных болезней не имел, лекарств не признаю. За 20 лет здорового образа жизни пришел к пониманию простой истины, которую и хочу довести до вашего сведения.

Залог здоровья каждого человека мне видится в соблюдении естественных восьмичасовых циклов жизнедеятельности организма. Установлено, что с 20 часов и до 4 утра происходит усвоение пищи, далее до 12 часов дня идет удаление шлаков. Значит, если поутру мы засовываем в рот пищу, чистка клеток прекращается. За десятилетия подобных издевательств над самоочищением, естественно, возникают неполадки в желудочно-кишечном тракте.

Наши предки это хорошо понимали, их завет сохранился в призыве «еду надо заработать». Не глотать спросонок все подряд, а, поспособствовав активными действиями организму очиститься, приступать к еде после двенадцати.

Г.П.Малахов в своих книгах изумленно пишет, что, несмотря на чистки, голодание, клизмы, печень спустя полгода-год снова оказывается зашлакованной. Он делает вывод, что чистки надо делать регулярно. Так же дело обстоит и с чисткой крови.

Принимаясь ежедневно за завтрак в 8 утра, вы за неделю теряете 28 часов самоочищения, за месяц – 210 часов, а за год? Человек не может активно работать в сутки 24 часа, так и процесс очищения не может длиться дольше отпущенных ему природой 8 часов, даже если вы голодаете. Количество неудаленных отходов неизменно нарастает при подобном режиме, выделяя яды, разлагаясь. Мы испытываем раздражение, усталость, проклинаем экологию, химию, правительство, только не виним себя.

Вывод ясен. Могу сказать о своем опыте: ем дважды в сутки – в 14 и в 19-20 часов. При этом работаю на стройке рядом с молодежью по 9-10 часов. Отрицательных последствий не имел. Так что смело меняйте образ жизни и не садитесь за стол раньше полудня. Если окажется это поначалу трудно, переходите на такой режим, постепенно отдаляя время завтрака до 12. А вот пить кипяченую воду (не чай!) надо почаще, особенно по утрам.

Кипяток обжигает язык, выводя из нормальной работы нежные нервные окончания на его поверхности. Ледяная вода приводит к воспалению слюнных желез и притупляет чувствительность языка. Недаром йоги рекомендуют пить только теплую воду. Вода обладает свойством воспринимать окружающую информацию. Во время кипячения эта бесполезная хаотичная информация пропадает, поэтому пить стоит воду сразу же, как только она остынет. Очень полезна талая вода, но это – отдельный разговор.

Вестник пронизан как бы одной мыслью о раковых заболеваниях. Когда разговариваешь с людьми, неизменно замечаешь страх, как бы это не коснулось тебя. Полагаю, что наш организм не подвержен раку, пока чист. Рак мне представляется последней стадией зашлакованности. И надо бояться не болезни, а ее причины, то есть всячески способствовать самоочищению организма. Голодания, чистки, клизмы – все это как молитва о прощении за прошлые грехи. Но давайте не будем опять и опять каяться и грешить снова, давайте изменим свой образ жизни.

А напоследок хочу еще посоветовать по утрам очищать язык – пальцами, ложкой, зубной щеткой. Добавьте в соль с содой несколько капель перекиси водорода 3%. Этой смесью язык очищается великолепно, будет чистым, как у овчарки.

Успехов всем зожевцам, надеюсь, мы еще встретимся на страницах вестника.

Адрес: Гаращенко Валерию Николаевичу, 347942, Ростовская обл., Таганрог, ул. Металлургическая, д. 58, кв.123.

«ЗОЖ»: Друзья, мы хотели бы напомнить вам, что это всего лишь личный опыт. А он у каждого свой. Не забывайте об этом. Кому-то полезно утром не завтракать, исходя из тезиса: «Завтрак надо заработать». А кто-то без завтрака жить не может. То есть ищите методом проб и ошибок свой вариант. А в остальном все сказанное автором «мотайте на ус». Судя по всему, автор письма – человек, весьма подкованный по части оздоровительных методик.

ОБОШЛАСЬ БЕЗ ОЧЕРЕДНОЙ ОПЕРАЦИИ

«ЗОЖ» мне помог избавиться от камней и кисты в почках. За 4 года было сделано 3 операции по удалению камней в правой почке,

но потом снова появился камень — 4-й. Еще на УЗИ обнаружили поликистоз больной почки и кисту на здоровой. Предложили удалить его вместе с почкой, потому как от почки-то ничего уже не осталось. Я написала в «ЗОЖ» письмо и была очень рада, когда получила рецепты Ивана Павловича Неумывакина. Они мне помогли обойтись без очередной операции. Низко кланяюсь ему за ту доброту, которую дает он больным людям.

Вот мое лечение: на завтрак ела только пророщенную пшеницу, также съедала ее до обеда. В обед — что позволялось. 10 дней пила мумиё по 1 таблетке. Растворяла в стакане кипяченой воды и 3 раза в день пила на голодный желудок за 30 минут до еды. Следующие 10 дней пила чагу. Кусок чаги величиной со стакан залить кипяченой холодной водой и держать 3 дня при комнатной температуре. Потом потереть на терке. Снова опустить в банку, поставить в холодильник — строго на сутки. Затем процедить и пить по 100-150 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Следующие 10 дней пила чистотел (он помогает рассасыванию кисты). Брала сразу 5 столовых ложек на 1 литр кипятка, настаивала, процеживала и хранила в холодильнике. Пила по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Все это время ела свежую тыкву, каши из тыквы с рисом и пшеном, ела семечки тыквы. Еще пила корень репейника, заваривала 20 г корня на 1 стакан кипятка, кипятила на водяной бане 15 минут. Принимала по половине столовой ложки 2-3 раза в день. Еще чистила кишечник клизмами с уриной. Рецепты действуют, проверено на себе.

Сейчас пытаюсь вылечить себе ноги. Растет кость на ноге у большого пальца и сверху на ступне, очень больно ходить, обувь трудно подобрать. Прошу: если кто знает, как лечить, пожалуйста, помогите.

Адрес: Петуховой Антонине Борисовне, 160024, г. Вологда, ул. Карла Маркса, д. 115, кв. 10.

«ЗОЖ»: Антонина Борисовна, советуем вам прочитать на этой же странице письмо Виктора Михайловича Андреева и в «Домашнем докторе» на 26-й стр. – рецепт Изабеллы Павловны Шубиной.

ЛАКОНОС РАЗДЕЛАЛСЯ СО ШПОРАМИ

Уже несколько раз за последние 2-3 года читал я в нашем вестнике информацию о способах избавления от «шпор». Вылечивают, избавляются от них вроде бы надолго и быстро. Вот и в № 11 (239) за 2003 год Борисова В.М. сообщает, что «вылечила шпоры на пятках» «простым рецептом» — смесью одеколона, валерьянки, йода и острого перца. Деталей лечения она не сообщает. «Вылечилась она уже или нет?» — на этот вопрос отвечать утвердительно я бы не рискнул. Ибо по медицинским справочникам изучил, что это такое, и от друзей-хирургов знаю, какие муки испытывали и испытывают их пациенты. Мне известно, что эти «наросты» и долбят специальными инструментами, и лечат различными «блокадами» — уколами. Но, к несчастью, недуг этот возвращается вновь и вновь.

Так получилось, что «этот петух клюнул» и меня. Сделали мне снимки сразу в двух поликлиниках. Заключение врачей было единодушным — «классические шпоры». Пошел я с рецептом в аптеку за ампулами, но цена их «куснула». И я решил попытать на себе настойку фитолакки (в народе это растение называют лаконосом). Выращиваю ее давно на своем участке, это замечательный цветок. Нашел в «Большой Советской Энциклопедии» описание фитолакки, посетил Ботанический сад с целью получения консультации. Ученые сада отозвались пренебрежительно: «Сорняк!..» Но в БСЭ было написано черным по белому, что растение это «мало изучено», но оно — «лекарственное». Читал я об этом «сорняке» и в других источниках. Вот ведь как получается: садоводы почти ничего не знают о нем. По одним сведениям, растение ядовито, по другим — листья годны для корма скоту, и их даже можно употреблять в салаты. Но главное: корень лаконоса после достижения трех лет выращивания на одном и том же месте «можно использовать как слабительное, мочегонное и противовоспалительное средство».

Из корня лаконоса приготовляются промышленными способами такие лекарства, как мерифит, ангиноль (от ангины и фарингитов), акофит, фитолакцин (от радикулита, полиартрита и т.п.). Не буду все расписывать. Самое главное, что у меня было уже несколько кустов и более многолетних. Они по осени замерзают, как и другие травы-сорняки, и погибают. Весной от корня снова вырастает побег и достигает иногда высоты почти до двух метров. Так вот я быстренько выкопал почти семилетний корень. Его размер — более полуметра, и напоминал он хобот слона диаметром более 15 сантиметров. Сделал я водочную настойку /можно брать и спирт/: в пол-литровой бутылке разместил 1,5 стакана мелко накрошенного корня, предварительно вымыв и очистив его. Настаивал две недели в темном месте, потом процедил и разлил по стандартным флаконам — от настоек мяты, эвкалипта, например.

Как я использовал настойку? Перед сном, набирая на ладонь 3-5 капель /первоначально делал это пипеткой, а потом наловчился — на глазок/, втирал их в кожу на пятках обеих ног. Делал это энергично, несмотря на боль, досуха и в два-три захода на каждую пятку. Потом надевал толстые шерстяные носки. Через неделю я смог заниматься специальной гимнастикой — о ней вам расскажет любой хирург. А через 43 дня мне сделали рентген. Отложений солей не было, болей я не чувствовал! Прошло уже более трех лет с того времени. Периодически по 5-7 дней я повторяю растирания. В течение полугода раза два делаю по 7-10 дней гимнастику для ступней ног. Время для этого есть, особенно когда ожидаешь общественный транспорт.

Что еще могу сказать в заключение? Во-первых, мне до сих пор непонятно, по какой причине появились у меня эти «шпоры»? Плоскостопия у меня нет, травм ног не было.

Разве только нарушение обмена веществ. Рассказывал я о моем излечении товарищам, и они стали избавляться от подобных «болячек», пользуясь моими корнями фитолакки. А хирург «обиделся» на меня, и наши отношения испортились. Совсем недавно узнал, что силу действия этого корня можно повысить добавлением настойки прополиса и свежих цветков сирени, предварительным прогреванием или массажем больных мест. А на днях товарищ мой рассказал о том, что он полоскал воспаленное горло стаканом кипяченой воды с разведенным в ней настоем фитолакки (столовая ложка), слегка подсолив смесь.

Вот описал все это и задумался. Знаю, что многие захотят у себя иметь такое растение.

Оно удивительно красиво! А «жаждущим» заполучить это растение для лекарственных целей советую подумать, посоветоваться с врачами, обратиться к местным травникам.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1.

СУ ДЖОК — методика, доступная каждому

Об иглоукалывании слышали все. Уже незачем доказывать, что целебное воздействие на внутренние органы может быть не прямым, а опосредованным, через биологически активные точки, рассыпанные буквально по всей поверхности тела. Направление восточной медицины, использующее для диагностики и лечения биологически активные точки, называется рефлексодиагностика-рефлексотерапия. В последние сорок лет у нас в стране, вслед за дальневосточными странами, появились специалисты, способные поставить точный диагноз по радужке глаза, снять болевой синдром и даже облегчить состояние хронического больного, воздействуя (иглами, полынными сигарами, электротоком, светом, лазерным лучом) на точки «китайских меридианов», на мочку уха, на окрестность пупка, на ступни ног...

Особое место в этом ряду занимают кисти рук. Южнокорейский профессор-медик Пак Чжэ Ву эмпирически установил соответствия между лицевой, а также тыльной поверхностью рук и всем организмом. Система диагностики и лечения, основанная на этом соответствии, называется Су Джок. Ее признали во всем мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил эту методику. Выпущено много книг, в Москве действует негосударственное учреждение дополнительного образования и медицины «Су Джок академия».

Понятно, что обратившимся в академию квалифицированные специалисты окажут практическую помощь и дадут рекомендации по самостоятельному продолжению лечения по методу Су Джок.

Но, оказывается, простейшую помощь своему организму каждый может оказать себе сам, зная самые элементарные сведения о Су Джок.

Об этом разговор корреспондента «ЗОЖ» с генеральным директором «Су Джок академии», врачом-рефлексотерапевтом Александрой Семеновной МАЛЬЦЕВОЙ.

— Для простейшей самопомощи достаточно даже той картинки, которую мы показываем читателям. Вы видите, что подушечка большого пальца (левой или правой руки – безразлично) соответствует лицу. Указательный и мизинец – это «руки», средний и безымянный пальцы — «ноги». «Сердце» располагается на так называемом бугре Венеры, под большим пальцем, все внутренние органы живота – на ладони, мочеполовая система отображена на ладони у основания пальцев.

Допустим, вас беспокоит шпора на правой ноге – тяжело ступать, донимают боли при ходьбе. Возьмите карандаш со слегка закругленным грифелем и ищите болезненную точку на подушечке среднего пальца правой кисти, надавливая грифелем в различные точки. Непременно отыщется такая, что болит больше, чем соседние точки. Вот с ней-то вам и следует работать. Массируйте эту точку тем же карандашом или лучше специальной массажной палочкой (они продаются в магазинах медицинских принадлежностей). Острая боль снимается в считанные минуты. Застарелая боль уходит трудней. Для массажа требуется больше времени. На болевую точку вы можете приклеить пластырем зерно пшена или гречихи, периодически можно надавливать на зернышко пальцем.

— А нет ли опасности, что неумелым массажем неопытный человек только усилит боль или вызовет побочное заболевание в соседних органах?

— Это исключено. Руки, как вы знаете, основной «инструмент» в трудовой деятельности человека. Эволюционно мы приспособились к многократным массажам всей поверхности кистей в ходе выполнения различных видов работ. Вы, должно быть, знаете, что педиатры рекомендуют родителям малышей как можно больше нагружать их руки: для этого и существуют различные игрушки, особенно хороши угловатые, с шипами, типа кубиков «Лего». Деятельный ребенок, много и охотно в процессе игры массирующий ладони, поддерживает внутренние органы в активной форме, тем самым усиливает свой иммунитет и потому реже болеет и быстрей выздоравливает.

Профессор Пак Чжэ Ву в одной из своих книг образно сравнил систему Су Джок с управлением телевизором с помощью дистанционного пульта. Если вы ошиблись и нажали не ту кнопку, можете включить не тот канал, обеспечить не тот уровень громкости, яркости, контрастности, но сломать телевизор вам не удастся. Так и здесь: ну, положим, ошиблись – вместо девятого грудного позвонка промассировали десятый. Цели, конечно, не добьетесь, но навредить себе не сможете – ведь массаж полезен каждому позвонку.

— А не сводится ли вся система Су Джок к банальному внушению? Я – пациент, вы – доктор. Ну, конечно, я заранее готов согласиться с каждым вашим предположением. Вы спросите: «Здесь болит?» — мне тотчас кажется, что болит.

— Вопрос, вообще-то, разумный. Люди в самом деле в той или иной мере внушаемы. Но приборы, согласитесь, внушению никак не поддаются – ведь у неживых предметов нет психики, нечему и внушаться.

Так вот, я лично с коллегами на кафедре рефлексотерапии Московского медицинского стоматологического университета проверяла действие Су Джок с помощью тензоалгометра. Это примерно такая же, как у меня в руках, массажная палочка, но соединенная с прибором, показывающим величину давления. И что же оказалось? В точке, соответствующей заболевшему органу, при меньшем давлении реакция пациента более острая. Скажем, перед нами больной с инфарктом миокарда. Электрокардиограмма и анализ крови подтверждают диагноз с достоверностью 72%, а точка на ладони, вернее, реакция больного при надавливании на нее, дает достоверность 87%. ЭКГ и ана-

лизу крови вы доверяете? Ну, так Су Джок диагностике можете доверять с большим основанием.

Хотите проверить метод на себе? Что-нибудь вас сейчас беспокоит?

— Поясничный позвонок вот уже много лет побаливает.

— Давайте сначала убедимся, так ли это, а затем полечимся. Вот я беру закругленный конец палочки и провожу по тыльной стороне среднего пальца, третья фаланга как раз соответствует пояснице (в данном случае не вся ладонь представляет все тело, как на картинке, а каждый палец, тыльная сторона пальца – весь ваш позвоночник).

(Слегка вскрикиваю от боли, как при слабом ударе электротока).

— Ага, вот и нашли точку. Ну, что, больше сомнений нет?

(Еще два надавливания – две «искры» — не позволяют сомневаться).

— Теперь я беру неочищенные зерна пшена и приклеиваю на третью фалангу.

— Почему сразу четыре зерна?

— У вас боль, распределенная по обширной поясничной зоне. Вот, закрепила лейкопластырем. Ну-ка, попробуйте сверху надавить на зерна.

(Пробую. Ощущения остаются, хотя и не столь острые, как при первом надавливании).

— Вот так и носите. Когда едете в метро, смотрите телевизор или отдыхаете, массируйте понемногу.

— И как долго?

— Когда возникнет непреодолимое желание освободить фалангу, снимите зерна – через силу ничего не надо делать.

— И что, больше поясница болеть не будет?

— Если будете упорно массировать в течение нескольких недель, вам полегчает. Долго? Что делать... Не следует запускать болезнь. Своевременная помощь всегда эффективней.

— Вы могли бы еще привести конкретные примеры помощи в типовых случаях распространенных болезней?

— У многих женщин бывают менструальные боли, которые отравляют существование и с трудом поддаются медикаментозному лечению. Соответствующее место на ладони – между основаниями среднего и безымянного пальцев. Массаж этой зоны очень эффективен, но массировать следует жестко. Прекратить массаж следует на уходящей боли. При обильных менструациях я обычно рекомендую женщинам взять круглую резинку, какими в банках перевязывают пачки купюр, и, сложив резинку вдвое (сначала восьмеркой, а потом два кружочка вместе), надеть на ладонь. Один край резинки упирается в корень большого пальца, другой врезается в развилку между средним и безымянным.

— У младшего сына аденоиды...

— Найдите болезненные точки в центре подушечки большого пальца. Массировать лучше зернами зеленого цвета. Есть такой азиатский злак – маш. Вот такие зернышки вылечат ребенка.

— Сердечники могут себе помочь с помощью Су Джок терапии?

— Да, и весьма эффективно. Где на ладони «сердце», вы видите на рисунке. Сюда надо приклеить пластырем высушенное зернышко калины. Обратите внимание: оно и внешне похоже на сердце – розоватое и имеет форму сердечка, какие влюбленные дарят друг другу на день святого Валентина. При заболеваниях сердца массаж зернышком калины уменьшает число сердечных приступов, позволяет снизить потребляемую дозу нитроглицерина.

— Лето холодное – простуды, кашель...

— Что вы обычно делаете при кашле? Ставите на грудь горчичники или перцовый пластырь, верно? Можете прилепить кусочек перцового пластыря на «бугор Венеры» (найдите на рисунке легкие, бронхи, трахею), вот на эту зону. Более эффективным будет прогрев зоны бронхов-легких полынной сигарой (ее следует купить в магазине или киоске, торгующем товарами восточной медицины, или самим насушить полынь – сейчас пик сезона, — а потом поджечь сухой стебель и поднести к нужной зоне ладони).

— Ой, что-то шею заломило от долгого сидения в согнутом положении.

— Дайте сюда руку. Вот она, ваша шея – вторая фаланга большого пальца. Надену вам проволочное массажное колечко (можете купить в тех же магазинах или киосках), так, поводим вверх-вниз... Потерпите. Все, кожа покраснела – пора прекращать. Ну, как?

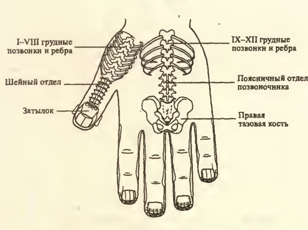
— В самом деле полегчало.

— У вас сидячий характер работы, значит, это ваше постоянное упражнение. Кто подолгу сидит за рулем, за компьютером, знает, как ноет нижняя часть шеи – верхняя часть груди. Таким людям я рекомендую массировать выступающую косточку второй фаланги на большом пальце.

— А если у человека хроническое заболевание, он принимает лекарства, для него массаж по системе Су Джок допустим, с лекарствами совмещается?

— Никаких противоречий — необходимая доза лекарств снизится, только и всего.

Беседу вел Григорий МАЛАЙ.



Стандартная система соответствия телу на левой кисти. Соответствия внутренним органам и скелету

Те, кто хочет более обстоятельно познакомиться с системой Су Джок, могут пройти многоуровневые и весьма недорогие курсы для людей разных возрастов в «Су Джок академии». Тел.: 347-64-11; 347-64-00.

ТАЙНА ВОСКОВОЙ МОЛИ

Держу в ладони гусеницу — зрелую личинку восковой моли. Изъятая из пчелиного сота, личинка прилагает неимоверные усилия, чтобы уползти, спрятаться от докучливых глаз. Она не терпит человеческого любопытства, кажется, полностью сознавая всю опасность общения с представителем совершенно иного для нее мира. Внешний вид гусеницы отвратителен, она вызывает брезгливость. Серо-гнойного цвета, случайно раздавленная личинка источает зловоние. Природа, кажется, сделала все возможное, чтобы это существо не привлекало к себе внимание человека. Но меня она словно завораживает. Как загипнотизированный, рассматриваю это творение природы, зная, что в ней закодирована великая биологическая тайна, невероятная мощь и божественная способность восстанавливать человеческий организм, оказавшийся по разным причинам у самого края бездны.



Злейший враг пчеловодства — восковая моль с древних времен использовалась человеком в народном целительстве. На основе ее личинок изготавливали лекарственный препарат для лечения больных туберкулезом, негативных возрастных изменений, преждевременного увядания, мужской немощи, бесплодия и других недугов. Впрочем, знания о необыкновенных лечебных качествах препарата, получаемого на основе личинок восковой моли, на протяжении веков оставались достоянием очень узкого круга лиц: пчеловодов и целителей, которые в соответствии с нравами того времени тщательно охраняли свои знания, передавая их по наследству: от родителей — детям.

Широкая научная и медицинская общественность узнала о чудесных лечебных возможностях народного препарата в конце XIX века, когда выдающийся российский ученый, лауреат Нобелевской премии И.И.Мечников провел исследования этого биологического материала, пытаясь создать противотуберкулезную вакцину.

Интерес к экстракту в научной среде возродил известный московский гомеопат-кардиолог Сергей Алексеевич Мухин. Жизнь ученого была наполнена драматическими событиями. Он вырос в семье, пораженной чахоткой. От туберкулеза умерли мать и двое ее младших детей, не проживших года. Сам Мухин также болел с младенческого возраста, но попал в руки к народным целителям, знавшим секрет лечебных возможностей экстракта восковой моли, и был излечен. Он глубоко пережил трагедию семьи, что отложило отпечаток на выборе профессии. После окончания медицинского института Мухин занялся научной работой, проблемами народной медицины и гомеопатии, и, в частности, изучением препарата личинок восковой моли. Своими научными исследованиями Мухин подтвердил противотуберкулезное

СЕКРЕТ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА

В тех номерах «ЗОЖ», которые у меня есть, было опубликовано несколько способов приготовления облепихового масла. Мне попадали в руки и аптечное облепиховое масло, и кустарное, видимо, приготовленное по обычному рецепту. Нет, это было не масло, так, какая-то непонятная бледная жидкость. Настоящее облепиховое масло обрело свою славу необыкновенной целебностью, а такую целебность масло приобретает тогда, когда оно правильно приготовлено. Это понятие включает в себя много тонкостей, которые необходимо знать при приготовлении настоящего целебного облепихового масла.

...Много лет назад, будучи в больнице, оказалась в одной палате с женщиной, которая, как потом выяснилось, более 40 лет проработала на Алтайском маслозаводе и до мельчайших тонкостей знала всю технологию приготовления облепихового масла. Помню, привезли ее в палату в тяжелом состоянии. В то время я была молода и с дискогенным радикулитом справилась без операционного вмешательства. Меня готовили к выписке. Ее кровать была рядом с моей, и волей-неволей мне приходилось принимать участие в ее бедственном положении.

В конце нашего совместного пребывания в больнице, очевидно, в знак благодарности за мою заботу о ней, она поделилась со мной рецептом приготовления облепихового масла в домашних условиях. Помню, как она мне на прощание сказала: «Береги, детка, этот рецепт, лечись сама и лечи свою маму».

Прошло много лет, облепиховое масло, приготовленное по этому рецепту, помогло многим моим друзьям, а теперь, в память об Антонине Ивановне, хочу поделиться с многочисленной «армией» зожевцев ее рецептом.

Ягоды облепихи промыть, просушить, выжать сок (это знают все), а вот дальше — внимание! Семена надо очень тщательно промыть, чтобы отделилась вся мякоть, и просушить. Сушка одних и тех же семян проводится только один раз. Надо разложить семена на противень тонким слоем и поместить в

действие экстракта, открыл его высокие лечебные возможности при сердечных заболеваниях и эффективность применения в пожилом возрасте для повышения общего тонуса. Им также установлена способность препарата заживлять туберкулезные каверны в легких, излечивать свежие рубцы миокарда после перенесенного инфаркта, препятствуя образованию рубцовой ткани.

Экстракт проявляет также высокую эффективность против грибковых заболеваний легких, являющихся частыми осложнениями химиотерапевтических курсов лечения туберкулеза. Свою высокую лечебную эффективность экстракт проявляет и при лечении внелегочной туберкулезной патологии: костей и суставов, лимфатических узлов, почек, кишечника, кожи, а также в иных органах человеческого организма.

В педиатрии экстракт с успехом применяется в лечении бронхолегочных заболеваний, в том числе и с астматическим компонентом. У больных детей нормализуются показатели крови, параметры иммунной системы. Экстракт дает высокие лечебные результаты у детей при анемиях различного происхождения, когда назначение препаратов железа, витаминов, фолиевой кислоты не оказывает необходимого эффекта. При этом нормализация уровня гемоглобина и эритроцитов происходит через 4-6 недель непрерывного применения средства.

Применение экстракта с десятого дня после перенесенного инфаркта препятствует рубцовым изменениям миокарда, вызывая их рассасывание и замещение сократительной мышечной тканью. Лечебное использование лекарства в комбинированной терапии ишемической болезни сердца, при миокардитах различной этиологии, гипертонической болезни, атеросклерозе приносит эффективные устойчивые результаты. Так, например, прием экстракта вызывает стабильное снижение артериального давления крови уже на 10-е сутки. Наконец, заслуживает внимания действие экстракта на половую сферу мужчин, у которых в силу возраста или перенесенных заболеваний оказалось сниженным половое влечение или наблюдалась импотенция.

В настоящее время мы наблюдаем своего рода ренессанс этого уникального народного средства и каждый, кто в силу жизненных обстоятельств будет вынужден обратиться к его помощи, становится участником многовекового эксперимента и опыта, где вы, возможно, откроете что-то доселе неизвестное и потрясающее, что должно стать достоянием всех нас. При этом помните: экстракт из личинок восковой моли не несет в себе факторов фармакологического и врачебного риска, и если он вам не поможет, то уж точно не навредит.

В народном целительстве препарат, изготовленный в домашних условиях по технологии, проверенной многовековой практикой, не является чем-то отличным от изготовленного в условиях специального учреждения.

Для читателей «ЗОЖ» предлагаю рецепт приготовления экстракта восковой моли в домашних условиях.

Собрать со старых сот 5 г личинок восковой моли, хорошо развитых, но без признаков окукливания. Залить 50 г спирта. Настаивать 8-10 дней в темном месте, при комнатной температуре, ежедневно периодически встряхивая. Процедить через ватный фильтр. Экстракт принимать по 15-20 капель с водой два раза в день. Детям капают по числу лет (5 лет — 5 капель). Хранить в темном прохладном месте. Противопоказанием является непереносимость продуктов пчеловодства.

Адрес: Севастьянову Б.Г., 141600, Московская область, Клинский район, с. Фроловское, д. 23 «А».

горячую духовку на 30-40 мин. Через каждые 10 мин. надо вытаскивать противень и быстро перемешивать семена. Если вы делаете много масла, то тогда закладываете в духовку вторую, третью и т.д. порцию таким же образом. Это первая тонкость. Далее перемолоть на кофемолке семена в жмых, чем тоньше помол, тем лучше. Разделить полученный жмых на три равные части. При изготовлении облепихового масла обязательно соблюдается пропорция: на 3 граненых стакана жмыха нужно 0,5 л нерафинированного масла. Покупаю душистое масло у крестьян на рынке.

Теперь следующие тонкости в приготовлении облепихового масла. Надо один стакан жмыха прожарить на сковородке 2-3 мин. Отставить и накрыть крышкой. Тем временем в эмалированную кастрюлю вылейте 0,5 л масла и нагрейте, не доводя до кипения. Подготовьте сухую, чистую литровую бутылку. Выливаем в нее горячее масло и высыпаем прожаренный, еще теплый жмых. Хорошенько взболтать и поставить в темное место на 10 дней. Два других стакана нежареного жмыха спрячьте, они понадобятся позже.

На 11-й день достаем бутылку с маслом и процеживаем его через мелкое ситечко. Жмых выбрасываем. Достаем 2-ю порцию нежареного жмыха, проделываем те же операции, что и с первой порцией. Масло, настоянное на первой порции жмыха, подогреваем, засыпаем в него 2-ю порцию жмыха и снова прячем на 10 дней. Те же процедуры проделываем с третьей порцией жмыха. После 30 дней масло процедить и перелить в керамическую бутылку (типа бутылки от рижского бальзама). Плотно закрыть и снова поставить для энергетического отстоя на 10 дней. Жмых выбросить. Заметила, что даже через год масло в такой бутылке не теряет своей целебной силы. Для пользования надо отлить масло в маленький пузырек, а остальное держать в темном прохладном месте.

Итак, дорогие друзья, процесс приготовления настоящего облепихового масла завершен. Взгляните на него, оно приобрело ярко-оранжевую окраску. Только при таком способе лечебные свойства и жировая основа легко переходят в масло. Оно становится густым и необыкновенно целебным. Пользуйтесь и будьте здоровы!

Адрес: Терещенко Людмиле Андреевне, 115563, Москва, ул. Шипиловская, д.34, корп.2, кв.46.

ПОДАРИТЕ СОЛНЦЕ ЧИСТОЙ ВОДЕ

В начале 90-х годов академик Святослав Федоров предложил хирургу Валерию Люлькину организовать в МНТК «Микрохирургия глаза» Центр пластической и реконструктивной хирургии.

Позже в титульном наименовании Центра появилось важное дополнение: «...и геронтологии».

— За тридцать лет работы хирургом, — говорит Валерий Дмитриевич, — я понял, что состояние и свойства кожи человека на 90 процентов зависят от того, как работают его печень, почки, пищеварительный тракт и другие внутренние органы. При их ненормальной работе не может быть хорошей кожи, и тогда никакая пластическая операция существенно не омолодит, не улучшит его внешний вид.

Подавляющее большинство людей никогда не обратятся к пластической операции, но они должны представлять себе, насколько их внешний вид и здоровье зависят от правильного образа жизни. Себя же я считаю прежде всего врачом в широком смысле, а потом уже узким специалистом. Вот почему моя главная повседневная задача — научить людей правильно жить.

Мне достаточно всего бегло взглянуть на складки кожи женщины, чтобы безошибочно определить, курит она или нет. Отдельно обращаюсь к женщинам: не курите, иначе вы рано постареете, во всяком случае, лицом и телом. Не менее вредно и пребывание в накуренном помещении — «пассивное курение». Оно также приводит к отечности ткани — отечности из-за кровообращения, подпорченного табачным дымом. Если магистральные сосуды еще можно заменить при хирургическом вмешательстве, то капилляры — никак. И потому нужно бережно к ним относиться.

Если кто-то из читателей делает массаж льдом, — это хорошо. Продолжайте, продлевайте таким образом жизнь своих сосудов. Клетка при этом берет питательные вещества, а избавляется от отработанных. Так вы делаете клетки кожи более жизнеспособными. Приучите себя к контрастному душу. Начните с малого: с непродолжительного (3-4 минуты) душа при одной смене температуры. Постепенно доведите до общей продолжительности 10-12 минут, причем с четырьмя-пятью сменами температуры. При этом разовый холодный душ должен длиться не более 15 секунд. Этой процедурой вы и улучшаете качество кровеносных сосудов, и закаляете себя. Баня? Отлично. Но не увлекайтесь высокими температурами и не находитесь в парной более четырех минут.

Как питаться? Я не придерживаюсь мнения о необходимости специальных диет для большинства людей. Тем не менее, одобряю и принимаю принципы питания научно обоснованные, а еще проверенные многовековым опытом. Раздельное питание? Для тех, кто страдает, например, болезнями пищеварительного тракта, оно просто необходимо. Для других? Одобряю, если только оно не вносит в их жизнь дискомфорт.

Одобряю пищу и жареную, и вареную, и тушеную — всякую. Но до кипения продукты можно доводить только один раз. И размораживать тоже — лишь единожды. Практически любое блюдо следует готовить на огне не больше 15-20 минут. Мясо вы иногда варите дольше, но употреблять в пищу бульон не рекомендую, особенно пожилым людям. Он влияет на содержание холестерола в крови, из-за этого забиваются сосуды. Молодым и особенно тем, кто занимается спортом, бульоны, может быть, и не так вредны. Но пожилым — нет!

Также неполезно для пожилых и молоко. Оно не очень хорошо переваривается и к тому же, если жирное, — увеличивает холестерол. В крайнем случае, если очень хочется, пожилым можно употреблять молоко с минимальным содержанием жира. Сливочное масло пожилым советую вообще исключить — по той же причине. Подсолнечные масла — можно любые, всякие. Меняйте их, чередуйте.

Отдельно скажу о бифидокультурах. Они способствуют правильному перевариванию пищи. А также профилактике и лечению дисбактериоза, который возникает вследствие чрезмерного употребления антибиотиков. Даже если мы их не принимали как лекарство, то невольно употребляли с пищей в виде импортной птицы или других импортных продуктов. Да и в нашем сельхозпроизводстве комбикорма содержат антибиотики, которые потом с мясом или молоком попадают в организм. В общем, про бифидок и другие бифидопродукты забывать не следует.

Практически всем нам не хватает ферментов, способствующих правильному перевариванию пищи. Реклама предлагает различные препараты и пищевые добавки. Но лучше использовать хорошие естественные ферменты. Например, чеснок, горчицу. Горчица — вообще замечательный продукт! Она растворяет жиры и жиросодержащие витамины в эмульгированном состоянии, то есть в том, в котором всасываются в кишечнике. Вот только лучше употреблять горчицу без уксуса, а потому давайте будем приготавливать ее сами. Для этого берем купленный в магазине горчичный порошок, обвариваем его кипятком, который снимет горечь, и добавляем по вкусу соль, оливковое, подсолнечное или другое вами любимое растительное масло. И все — хоть на хлеб теперь такую горчицу намазывайте.

Если вы увлекаетесь сыроми продуктами, то все-таки помните, что наш организм испытывает дефицит ферментов, которые их обрабатывают. А потому имейте в виду, что, например, морковка, которая подверглась всего пятиминутному тушению, усвоится на 80 процентов лучше, чем сырая.

Вообще, почаще вспоминайте про тушеные овощи, так будет лучше.

Хорошо способствует перевариванию пищи красное сухое вино. Полстаканчика (а то и стаканчик) вреда не принесет. Кстати, недорогое молдавское красное сухое вино вполне подойдет.

Как есть фрукты? Не удивляйтесь, но вопрос этот не праздный. Большинство из нас привыкло есть их в конце трапезы. Однако лучше наоборот — «ДО»! Дело в том, что фрукты задерживаются в организме всего минут 15. А когда мы едим мясо или рыбу, эти продукты остаются в желудке два-три часа. И потому, если сверху на них накладываются фрукты, то правильное переваривание мяса и рыбы нарушается. Так что советую менять устоявшиеся привычки, традиции и есть фрукты, а также зелень до обеда или другой основной пищи.

И воду тоже лучше пить в самом начале трапезы, мы, таким образом, хорошо подготовим к ней пищеварительный тракт. Поверьте мне: человека, который до обеда выпил воды и поел фруктов, на сладкое потом уже не потянет — он свою глюкозу для питания мозга получил.

Воду лучше пить естественную, хотя можно и бутылочную — минеральную. (Если только быть уверен-

ным в том, что она соответствует своему товарному знаку). Высказываемое порой мнение о вреде газированной воды считаю не очень убедительным. Лично я от газированной воды не отказываюсь. Если вы используете водопроводную воду, то обрабатывать ее лучше с использованием угольных фильтров. Кроме того, отфильтрованную воду советую еще и отстаивать — пусть из нее выйдет хлор. И чтоб вода солнечный свет увидела!

Утром нужно хорошо завтракать. И вообще большую часть вашего дневного рациона следует отправлять в себя в первой половине дня. А ужинать нужно легко. Причем часа за четыре до сна.

Хорошо, если вы сумеете ежедневно гулять минут по сорок. Лучше перед сном. Это не только нормализует артериальное давление, это вообще благотворно влияет на весь организм.

То, что я здесь очень коротко изложил, — результат моего личного опыта врача и человека, а также изучения и обобщения опыта многих поколений. Понимаю, что следовать этим рекомендациям непросто, для этого требуются воля и самоорганизованность. Но поверьте — цель оправдает затраты времени и сил. А связанные с ними неудобства и другие издержки со временем будут вам в радость. Так надо, если вы хотите жить долго, плодотворно и оставаться в форме — физически и эстетически. Тогда я как хирург вам не понадоблюсь. Этого я вам и желаю.

Записал Вадим ЛЕЙБОВСКИЙ.

«ЗОЖ»: Валерий Дмитриевич, вероятно, мало представляя реалии, выразил готовность отвечать на вопросы наших читателей по телефону: 488-85-25. «Причем бесплатно», — подчеркнул он. Что ж, как говорится, «взялся за гуж...».

ЕСТЬ НАДЕЖДА — ЕСТЬ ВСЕ!

Привет, «ЗОЖ»! Обращаюсь к тебе так потому, что ты стал для меня одним из друзей. Я окончила школу и поступаю в вуз. Вся наша семья занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Наш девиз: «Не болеть». Мы стараемся все необходимое для жизни и здоровья брать у природы.

Мне нравится арабская пословица: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, — есть все». Хотелось бы, чтобы люди никогда не теряли надежды, ведь обязательно найдутся те, кто нуждается в нас и любит.



Что касается меня, то сейчас я для профилактики пью перекись водорода. Сама вижу результат: у меня на две единицы улучшилось зрение, и я этому рада, ведь проблемы со зрением у меня с одиннадцатилетнего возраста.

Адрес: Франчук Ирине, 445044, Самарская обл., г. Тольятти, б-р Космонавтов, д. 24, кв. 200.

И ВНУК ПОЗВОНИЛ БАБУШКЕ

Письмо «Нашли друг друга», опубликованное в «ЗОЖ» (№ 10 (238) за 2003 год), меня очень тронуло за сердце — сколько замечательных людей пишут в «ЗОЖ»! Оно же и заставило снова вам написать, чтобы рассказать об одном случае. После опубликования моей заметки в «ЗОЖ» (№ 4 (232) за 2003 год) ко мне пришло письмо из Нижнего Новгорода от одной бабушки. Она просила узнать о своем внуке, за которого очень переживает. Внук служит в армии в Кимрах, и от него долго не приходило писем.

До этого письма я даже не знала, что у нас в Кимрах есть военная часть! Поэтому пришлось сначала идти в военкомат. Сам военком позвонил в военную часть и поинтересовался: служит ли там такой солдат? Оказалось, что служит — возит на «УАЗике» своего командира. Но в тот момент их не оказалось на месте, и военком велел дежурному передать, чтобы тот срочно написал бабушке, а мне дал номер телефона командира и дежурного, для связи.

На следующий день я сама дозвонилась — и удачно! Мне удалось поговорить с самим солдатиком. Он мне сказал, что уже позвонил домой. А от его бабушки я получила благодарственное письмо.

Вот такая дружная газета «ЗОЖ»!

Адрес: Лялюшкиной Галине Ивановне, 171502, Тверская обл., г. Кимры, ул. Московская, д. 12.

В ДУШЕ ЧТО-ТО ТЕПЛИТСЯ

Написать письмо подтолкнула публикация в «ЗОЖ» «Нашли друг друга» (№ 10 (238) за 2003 год). Я — из глухой деревеньки Усть-Койвы Пермской области, которая расположилась на берегу уральской красавицы-реки Чусовой.

После войны к нам на Урал ехала молодежь на заработки — рубить лес со всех концов России, Белоруссии... Был среди них и белорусский паренек Поляков Иван Иванович. Родился он 7 октября 1937 года в деревне Веть Гомельской области. Приехал к нам, закончив школу, начитанный. Осенью 1955 года ушел служить моряком на Дальний Восток. Все годы службы мы с ним переписывались (письма сохранила).

В 1959 году, отслужив, он с другом поехал в Абакан, откуда я получила 3 письма, на штемпеле которых был адрес: улица Партизанская, дом 34.

В 1960 году я вышла замуж, и переписка прекратилась... Очень бы хотелось узнать о судьбе Ивана Полякова — друга юности. Теперь еще и теплится надежда в душе: а вдруг найду через «ЗОЖ»?

По профессии я — библиотекарь. По натуре — романтик.

Адрес: Ермолаевой (Долматова — девичья фамилия) Надежде Ивановне, 620109, г. Екатеринбург, п/о 109, а/я 326.

РЫБАЧЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

В разгаре лето. А с ним — увлекательные походы, прогулки по лесу и, конечно же, рыбалка.

Мы с сестрой и внучатами решили не терять времени даром — собрались и отправились на лодке на рыбалку. Речка у нас протекает просто замечательная, Дёма называется.

Когда мы подплыли к берегу, вспугнули утиное семейство: шлеп-шлеп, шустрые утята-симпатяги испуганно удирали от нас вслед за обеспокоенной мамой-уткой, туда, где растут цветы-близнецы с желтыми головками.

А рыбы мы не поймали. Но не расстроились по этому поводу, потому что провели чудесный день на природе. Мы пили чай с листочками дикой смородины и ежевики, слушали неповторимую музыку: куковала кукушка, заливисто переговаривались лягушки. Неожиданно, откуда ни возьмись, появилась ондатра и стремительно переплыла Дёму. Красота, да и только!

Мой внук Паша на рыбалку всегда отправляется вместе с нашим котом Елисеем. Если повезет и наловит внук рыбки — сразу ему отдаст, пусть полакомится.

Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403, Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольтная, д.13, кв. 7.

О «РЕЛИГИОЗНЫХ ИЗЫСКАХ» ШЕВЧЕНКО

«ЗОЖ»: Прежде прочтите письмо Екатерины М. из Йошкар-Олы до конца, а потом поговорим.

Чего-то подобного я ждал. Вот почему только «Екатерина М.»? Без полного имени и адреса? Что страшного в написанном? Тем более что, как утверждает Екатерина, «все сказанное не в обиду вам, а в помощь, если примете».

Кто же отвергнет помощь? Тем более что письмо — действительно помощь и для меня, и для вестника.

Я вовсе не против Шевченко. Письма о реальной пользе смеси водки с маслом продолжают идти и идти. И я вовсе не отрицаю оздоровительный эффект молитвы. Однако я против фанатизма в любых его проявлениях. Когда очевидно теряющему последние силы человеку упрямо твердят: пей смесь и верь — в моем представлении это выглядит кощунственно. И я бы хотел, чтобы это поняли читатели. Во всем остальном Екатерина М. — а я думаю, она еще даст знать о себе — абсолютно права. Что же до лечения смесью, могу лишь повторить мнение многих читателей: «Смесь работает!»

Анатолий КОРШУНОВ.

Буквально на днях открыла для себя ваше замечательное детище – «ЗОЖ». Возникло желание поделиться с людьми своими, пусть маленькими, но открытиями по исцелению.

Но сначала хотелось бы высказаться по поводу вашей статьи в №7 (235) за 2003 г. Я – о «религиозных изысках» Шевченко...

Думаю, вы не опубликуете то, что я вам скажу, но знайте, что все, что мною будет сказано, — не в обиду вам, а в помощь (если примете).

Мне 30 лет. Переболела всеми мыслимыми и немыслимыми заболеваниями, многие перешли в хроническую форму, но в данный момент, на этом жизненном этапе, меня совершенно ничего не беспокоит. Хотите узнать секрет «чудесного исцеления»? С удовольствием поделюсь.

Был в моей дикой (иначе и не скажешь) атеистической юности один случай. Заболела и на глазах «растаяла» одна наша знакомая. Когда мы узнали о ее беде, она была уже при смерти. Врачи выписали ее умирать, сказали, что более месяца ей не протянуть – у нее рак всей брюшной полости с метастазами чуть не во все органы. Со дня на день ждали страшных вестей. Однако так и не дождались – позвонили знакомой через несколько месяцев сами. Телефонную трубку взял ее муж и сказал, чтобы мы позвонили попозже. Оказалось, знакомая наша в то время была в саду (!!!), пересаживала помидоры... (???)

Так и жила она еще несколько лет. Жила без боли, без страданий.

После ее смерти сын долго не открывал нам тайны исцеления, а когда открыл, то вся моя жизнь преобразилась.

В тот день, когда нашей страдалице полегчало, сын забрел (ноги сами принесли) в церковь и, стоя на коленях, молился несколько часов подряд. А когда узнал, что матери с того дня легче стало, то ходил в церковь каждую субботу. А ведь каким он до того атеистом был!

Мы на атеизме воспитывались, нас с ним даже не крестили.

Эта история не давала мне покоя ни днем, ни ночью, пока в моих руках не очутился журнал «Будь здоров!» (№ 9, 1996 г.). В нем были две совершенно замечательные статьи: одна – Юрия Долетова «Тайна рака – тайна жизни» и вторая – Николая Шевченко (да, да, того самого).

Читаю в первой: *«...энергетика,* — как полагает известнейший онколог, кандидат медицинских наук Лидия Сысоева, — *одна из важных черт ракового процесса. Поразительно: человек совершенно обессилен, а раковые клетки размножаются и развиваются (да еще иной раз с какой скоростью!). Откуда они берут энергию? Ясно только одно, что онкологический процесс идет на совершенно другой энергетике. Недаром раковые больные чувствуют, словно в теле открылась какая-то «черная дыра», в которой капля за каплей исчезают силы и сама жизнь».* И еще: *«Как можно объяснить, например, такой удивительный факт, что канцерогенез одноклеточных может развиваться на средах без органического субстрата, той же дистиллированной воде? Его можно объяснить только с позиций энергетического подхода».*

По мнению Лидии Сысоевой, чтобы раскрыть тайну рака, нужно объединить пять подходов: эволюционный, организменный, клеточный, молекулярно-генетический и кванто-биохимический (то есть энергетический, проще говоря).

Без учета одного из перечисленных аспектов преодолеть рак сложно, но... обратимся к методике Шевченко. Он учитывает в своей методике не менее 4 перечисленных аспектов! (а, возможно, даже и 5 — попутно).

И основным из аспектов для нашей знакомой (онкобольной) оказался именно последний – кванто-биохимический.

«Религиозные изыски» Шевченко есть попытка подключить к своему методу этот крайне важный аспект (последний).

Человек – это сложная, многоуровневая энергоструктура. Еще Павлов доказал, что физиологическими процессами в организме управляют процессы психические. А кто сейчас из ученых будет спорить с тем, что психические процессы – это энергопроцессы? Да никто, ведь это уже давно яснее ясного.

Душа лечит тело – душа, а не наоборот. (Все тот же Павлов доказал).

Самосознание – это психическая работа, именно оно, а вернее, *направленность* самосознания (положительная – любящая или отрицательная – агрессивная) устремляет работу всех органов и всех систем организма в то или иное русло.

Агрессивное самосознание направляет работу организма в русло разрушения (раковая энергетика, энергетика болезни).

Положительная энергетика – это энергетика регенерации и восстановления.

Что такое положительная энергия? Где ее черпать? Как удержать? На все эти вопросы обстоятельно и ясно отвечает С.Н.Лазарев. Он пишет: *«Рак – это болезнь души, и потому лечить тело, не врачуя души, — бессмысленно».*

С.Н.Лазарев врачует душу – меняет направленность самосознания с отрицательного (агрессивного, атеистического, отвергающего Бога, а значит, и все

живое, в том числе и себя) на положительное – любящее, всепрощающее, живое, то есть божественное.

Бог – это любовь. Любовь – это самая ценная энергия в космосе – животворящая энергия.

Подтверждение этому вы можете найти в Библии, Коране, Каббале и других восточных учениях у таких философов, как Соловьев, Бердяев, Франк, Флоренский, у таких замечательных психологов, как Юнг, Фромм, Хорни, Хьюстон и многих, многих других величайших людей всех времен.

И не важно, совершенно не важно, куда мы ходим молиться: в мечеть или в синагогу, в церковь или в рощу. Не важно, как мы называем своего Спасителя: Яхве, Саваоф, Елохин или Иегова, Аллах или Христос – важно, чтоб он жил в душе, направляя человека в русло положительной энергии – энергии исцеления, энергии любви.

«Беды приходят тогда, когда человек забывает заботиться о своей душе» (Библия).

Обида Н.Шевченко на вас заключается в том, что вы недооценили важности кванто-биохимического аспекта в его методике – одного из самых важных.

Этот аспект заставляет «включиться» и «работать» именно молитва. Молитва – это особый вид медитации, совершенно особый энерготруд, он помогает отдельной энергоструктуре (человеку) подключиться к первоисточнику.

Слишком много «отпугивающих» слов. Понимаю. Но очень надеюсь на ваше понимание. И очень-очень надеюсь, что кому-то это письмо поможет так же, как когда-то подобные строки помогли мне и моей семье и многим другим людям.

Екатерина М.
Йошкар-Ола.

СТАНЬ САМ СЕБЕ ПАРФЮМЕРОМ

Мы по нескольку раз в день намыливаем руки, по нескольку раз в неделю втираем в волосы шампунь. И наверняка не задумываемся, какой при этом наносим урон своему здоровью.

Мыльная пена образуется благодаря наличию в моющих средствах едкого натра. На килограмм жировой основы приходится 425 г. этого щелочного вещества. А у кожи реакция слабокислая. Поэтому щелочь действует как наждак, буквально сдирая с кожи защитный слой. Из-за чего то и дело нас поражают дерматозы и другие кожные заболевания. Особенно чувствительны к раздражающему действию мыла маленькие дети. У младенцев даже бывает специфический недуг - «болезнь чистоты»: у малышей, чьи мамы особенно часто любят мыть своих чад, может плесневеть кожа. Противодействовать вредоносному воздействию мыла и шампуней очень сложно. После мытья следует хотя бы смазывать кожу растительным маслом.

Проблема усложняется тем, что хорошего мыла не бывает в принципе. «Детское» мыло щадит кожу ребенка не лучше, чем любое другое. Любые полезные растительные и минеральные добавки, сами по себе, может, и полезные, не в состоянии компенсировать агрессию едкого натра.

Все то же самое относится и к шампуням. Энергичная реклама убеждает нас довериться тем или иным сортам, подчеркивая достоинства определенных ингредиентов. А вред других, изначально присущих всем шампуням, лукаво замалчивается.

Как же все-таки минимизировать ущерб, наносимый коже моющими средствами?

Для мытья в бане или под душем лучше использовать не мыло, а гель. При этом следует внимательно прочитать на этикетке, что входит в состав. И особенно обратить внимание на присутствие двух самых нежелательных составляющих: пропилен-гликоля и лаурил сульфат натрия.

Если пропилен-гликоль назван среди компонентов первым, значит, в составе шампуня и геля его очень много. От такого средства лучше сразу отказаться. Чем ближе к концу списка встречается это название, тем процент содержания вещества меньше. Хорошо, если оно не указано вовсе. Пропилен-гликоль вытесняет из глубинных слоев кожи на поверхность важные компоненты, вызывая в ряде случаев повреждения почек и нарушения в работе печени. Пропилен-гликоль часто содержится также в увлажнителях для тела и пенах для ванн.

Лаурил сульфат натрия удаляет жир. Но при этом сушит кожу, вредит глазам и печени.

Заменители пропилен-гликоля и лаурила менее вредны. Но совершенно безвредных моющих средств - сколько бы они ни стоили - не бывает. Поэтому гораздо лучше отказаться от химической парфюмерии и обратить взор к народным средствам, коими испокон веков пользовались наши предки и, можете быть уверены, не ходили грязными.

Вот одно из них. Сырые дрожжи залейте кефиром и подогрейте на водяной бане. Получится желеобразная смесь, которую можно нанести на волосы и в течение часа дать им пропитаться, после чего смыть. Волосы будут тщательно промыты.

Быстрей и проще помыться, используя вместо шампуня взбитое куриное яйцо. Хорошо добавить пропущенную через кофемолку пшеницу или семечки.

Моющие средства имеет смысл чередовать: в каждом есть свои целебные вещества, которых нет в других.

Если мякиш черного хлеба залить водой и настоять 10-20 минут, образованной кашицей можно качественно вымыться.

Отличное моющее средство - овсяные хлопья, раздробленные в кофемолке.

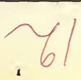
Можно мыть тело смесью заготовленных трав - мяты, чабреца, душицы, зверобоя и листьев плодовых деревьев. Их следует сложить в холщовый мешочек, которым можно пользоваться как губкой.

Голову хорошо промывает горсть обычного майонеза с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Основой моющего средства может служить косметическая глина (каолин высокой очистки). Одну-две столовые ложки разводят в воде, добавляют полчайной ложки соли, можно добавить толченый горький миндальный орех или размолотые семечки - кожа получит питание лучше, чем от самого разрекламированного мыла.

Зубную пасту, тоже отнюдь не безвредную для наших зубов (вопреки заявлениям рекламы), лучше заменить самодельным зубным порошком. Основу составит та же косметическая глина. Ее, кстати, хорошо периодически менять, чередуя полезные микроэлементы: медь, цинк, олово, марганец... Для питания и укрепления десен в порошок добавляют пропущенный через кофемолку корень аира или кору дуба. Эти вещества к тому же помогут избавиться от кровоточивости десен, которой сейчас страдает большинство жителей крупных городов.

Татьяна КРЫЛОВА, аромафитотерапевт.
г.Жуковский.



ЗОВУЩАЯ СОЛНЦЕ НА ОКНАХ ГЕРАНЬ

В послевоенные годы, когда на окнах красовались искусно расшитые белыми нитками марлевые занавески, особенным эстетическим богатством нехитрого домашнего убранства у хозяек считалась цветущая герань на окнах.

Сортов герани множество: одни с круглыми листочками и коричневым кольцом по краю или же с белой окантовкой. Особенно насыщены цветом сорта герани «Метеор», поэтому их и высаживают летом на клумбах и украшают ими балконы. Английская герань с твердоватыми и немного складчатыми листочками отличается цветами разнообразной окраски с фантастическими темными пятнами — от коричнево-черного, темного бордо до насыщенного фиолетового цвета. И до сих пор в деревнях распространены среди комнатных растений сорта пеларгонии со светло-зелеными листьями, украшенными белым кружевом по краям. Ее называют «герань-белокрылка». У садоводов этот сорт называется официально: «Баттерфляй». Любители комнатных растений объединяют несколько сортов герани в один горшочек, и во время цветения совершается чудо: вроде бы, кустик один, а соцветия — разные.

Комнатная герань называется пеларгонией, и пришла она в наши края из Южной Африки, из капской земли, с Мыса Доброй Надежды. Привезена была в Европу в конце XVI столетия. Домашняя герань — пеларгония освежает воздух в помещении, где цветет. Достаточно одной двухтысячной части паров эфирного масла на литр воздуха, чтобы ощущался ее аромат.

Колдуны острова Святого Маврикия рекомендуют втирать масло пеларгонии в кожу живота беременным женщинам на последнем месяце круговыми движениями *от пупка спиралью до ребер и низа живота по часовой стрелке каждый вечер*. Объясняют тем, что запах пеларгонии отгоняет злых духов, воспитывает веселый нрав у ребенка, стимулирует развитие его умственных способностей и охраняет будущую роженицу от послеродовой депрессии, горячки и от «пятен горя» (так они называют страдания от огорчений).

В Древнем Египте, Греции, Риме масла пеларгонии употреблялись не только в косметике, но и для лечебных процедур. Так, нестабильный, простуженный позвоночник массировали, втирая пеларгониевое масло. Вытяжками из листьев пеларгонии душистой лечились предменструальные мигрени — закапывая в ноздри и делая примочки на виски.

Уже в России 16-го века врачи-аптекари рекомендовали пеларгонию:

— при *«стрельбе в ушах и болях в них, тянущих и пульсирующих» методом «вложения в оные растертых листочков»;*

— при заложенности носа — сок из листьев и цветков: по три капли в ноздрю;

— при воспалении век разной этиологии — промываниями глаз утром и вечером раствором медовой воды с геранью: *«на 200 г воды посеченых 10 листков комнатной герани, а лучше цветков в количестве 10, затем добавить меду 1 чайную ложку, хорошенько взболтать и поставить в лунное место на целую ночь, когда луна — полна».*

Рекомендовали и сок из листьев герани по одной капле в уголок глаз, «гноящихся и замутненных».

Масло *пеларгонии* (его еще называют гераниевое масло) заменяет очень дорогое розовое масло.

В 1769 году Петр I писал, чтобы ему из Москвы в Азов прислали несколько баночек гераниевого масла или же цедреоли. Дело в том, что у него на большом пальце левой ноги врастал ноготь в фалангу, и там образовалось «дикое мясо». Болячка не давала ходить без страданий уже многие месяцы. Через две недели обертываний больного пальца маслом герани Петр I вылечился. А все дело в том, что препараты пеларгонии состоят из вяжущих, антисептических и дубильных веществ.

Ну, а теперь несколько рецептов употребления комнатной пеларгонии при лечении некоторых заболеваний из народной медицины и способы приготовления лекарственных средств в домашних условиях.

— *Хронические отиты у детей и взрослых.*

При внезапной стрельбе в ушах взять несколько свежих листиков герани — от 5 до 12, растереть их в кашицу, добавить 2-3 ст. ложки овсяной или ржаной, или же гречневой муки (можно просто распаренного хлеба или булки), добавить 1-2 ст.ложки камфорного спирта, хорошенько замесить крутое тесто, скатать валиком и обернуть ушко раковиной наружу, в ушко закапать 1-2 капли сока герани. Употребить компрессную бумагу, утеплить ватой и закрепить повязкой на ночь.

Три-четыре процедуры — и болезнь отступит.

Если в воспалительный процесс уже втянута носоглотка с болью в гортани, то промывать носовые пазухи водным настоем из свежих цветков или листьев комнатной герани в количестве 20 г на стакан кипятка. Настаивать ночь — 1/2 стакана настоя промывать носовые пазухи 2-3 раза в день, а 1/2 стакана с 5 каплями раствора Люголя — полоскать горло. При этом на ночь большие пальцы ног обернуть листочками герани в 3-4 слоя, замотать бинтиком и надеть носки. По Су Джок, большие пальцы ноги отвечают за здоровье верхней части тела, головы.

— *Диарея — настораживающий понос (особенно у диабетиков), не связанный с отравлением.*

3 ст. ложки с верхом кашицы из свежих листьев и цветов залить медицинским спиртом в количестве 100 г. Настаивать трое суток в темном и теплом месте в хорошо закрытой посуде. Употреблять по 20 капель в столовой ложке, добавляя воды до ее полноты, утром натощак и вечером перед сном.

При этом нормализуется кровяное давление.

Если же больным по каким-то причинам в лечении противопоказан алкоголь, то лечиться можно таким способом: 2 чайные ложки свежеприготовленной кашицы или листьев и цветков настоять в стакане холодной кипяченой воды 8 часов в темном месте, выпивать в течение дня за 5-6 раз равными порциями.

Фармакологическое действие: прекращается понос; нормализуется давление, улучшается работа сердца и поджелудочной железы, восстанавливается норма гликогена в печени.

Эфирные масла лечат душу и становятся заслоном от влияния дурных мыслей.

— *Эпилепсия.*

3 ст. ложки с верхом листьев и цветков герани, растертых в кашицу, заливают 1 стаканом холодной сыворотки, добавляют 1 бутылочку спиртовой настойки пустырника или валерианы; настаивают с 8 часов утра до 10 вечера. Затем добавляют столько муки (любой), чтобы сделать лепешку, кото-

рая бы не расползалась по телу, добавить несколько ложек растительного масла. Такую лепешку хорошенько раскатывают и накладывают на место солнечного сплетения на целую ночь, не забывая при этом употреблять спиртовую настойку герани — по 15-20 капель 3 раза в день перед едой или через час после.

Лечение эпилепсии таким методом не означает, что герань комнатная является панацеей, и метод не является лекарственной врачебной рекомендацией, опробованной и утвержденной Министерством здравоохранения, это лишь путь к самому себе. Все сказанное не означает, что с помощью герани вы справитесь с эпилепсией. Это лишь вспомогательное лечение. Но оно может быть весьма эффективным, если приступы эпилепсии связаны с поражением нервов солнечного сплетения и вызывают судороги мышц.

Подобный же рецепт хорош и *при солярите, воспалении, защемлении нервов солнечного сплетения.* Особенно важно в таком случае принимать внутрь капли герани.

— И еще: при внезапных приливах крови к голове лепешка, о которой я говорила, накладывается на затылок и на район 1, 2, 3, 4, 5 позвонков грудного отдела на ночь и на икроножные мышцы в виде аппликаций. Так как при этом заболевании почти всегда присутствуют экстрасистолы (трепетания сердца, перебои в работе сердца), то в этом случае не будет лишней спиртовая настойка герани: 2 раза в день по 20 капель утром и перед сном в столовую ложку с добавлением воды.

— При параличе лицевого нерва комнатная герань используется в компрессах, аппликациях, приемом внутрь и в виде масла — для втираний в пораженные мышцы.

Начнем с того, что в предыдущих абзацах описывались методы приготовления водного настоя комнатной герани, спиртового, на холодной воде и в кипятке. Существует и способ приготовления гераниевого масла: 1 стакан растертой кашицы (или размазни, как пишет Федор Лоевский) из свежих листьев и цветов поместить в стеклянную посуду, залить 0,5 стакана неразведенного медицинского спирта, тщательно закрыть крышкой. Стекло посуды должно быть прозрачным. Содержащаяся в ней настойка должна занимать 1/2 объема. Выставить посуду на хорошее солнце на две недели. Затем крышку открыть и до плечиков наполнить посуду оливковым или кукурузным маслом. Крышку закрыть и опять выставить на солнце еще на две недели. Затем отцедить масло, сырье отжать и выбросить. Хранить в хорошо закрытых бутылочках.

Лечение: утром 1 ст. ложку обыкновенного растительного масла прососать 10 минут; затем выплюнуть образовавшуюся сметанообразную массу, вобравшую в себя различные микробы и вирусы, скопившиеся за ночь в полости рта. После полоскания рта и носоглотки, чистки зубов взять в рот 1 чайную ложку гераниевого масла и продержать 5 минут — как бы ворочая его языком, и затем проглотить. После этого пожевать хотя бы одну минуту, не глотая: кресс-салат, черную редьку, корень или листья хрена, лук, чеснок, корень имбиря. Применять один из видов растений, меняя каждый день.

Выпить водный или спиртовой настой комнатной герани. Приступить к массажу пораженных лицевых мышц с втираем гераниевого масла: вначале легкие постукивания подушечками пальцев, смоченными в масле, затем поглаживания с маслом подушечками указательного и среднего пальцев с легкими поворачиваниями по часовой стрелке, чтобы не растянуть кожу лица; опять поглаживания по линиям мышц, как рекомендуют косметологи.

Массаж не должен продолжаться более 20 минут.

Завтрак. Хорошенько пережевывать, а если нет возможности при парализации языка дробить пищу, то употреблять продукты перетертыми. Если лечащим врачом при медикаментозном лечении предписывается трамал или же какие-то сильные обезболивающие, то лучше их колоть диабетическим шприцем местно и в нескольких местах, которые отзываются очень сильной болью. Инъекцию одной ампулы можно разделить на 4-5 укалываний в болезненные места.

В полдень на пораженные места наложить медовую аппликацию с аспирином: на льняную или ситцевую ветошку намазать слой меда, 4 таблетки отечественного аспирина растереть в порошок и посыпать им медовую аппликацию. Держать 1,5 часа. Смыть теплой сывороткой.

Перед обедом выпить настой или настойку герани. Пожевать раздражающее — один из вариантов растений (см. выше) столько времени, сколько сможете выдержать. Приступить к обеду. Если питание приходится принимать перетертым, то не стоит глотать его сразу, а продержать прежде во рту некоторое время, дабы пошел процесс переваривания.

В 16 часов дня выпить 40 капель настойки пиона уклоняющегося (имеется во всех аптеках) и сделать компресс из этой же настойки на болезненные места — развести настойку с водой 1:2, смочить ею льняную или ситцевую ветошку, охватить все больные места.

Немного отжав, чтобы не растекалась жидкость, сверху положить компрессную бумагу и вату и аккуратно закрепить повязку. Ходить не стоит. Процедура длится всего 45 минут, можно и полежать. Компресс снять. Смыть аккуратно теплой сывороткой и кончиками пальцев умаслить лицо гераниевым маслом.

Перед ужином — настой или настойка выбранного вами лекарства из герани, а если после ужина; то через час.

Перед сном — 40 капель настойки пиона.

И уже на сон грядущий на пораженные места, связанные с парализацией лицевого нерва, — аппликация-лепешка, применяемая при эпилепсии (способ приготовления см.выше).

Ложась спать и вставая утром, сотворите молитвы Господу и поблагодарите свою безмолвную комнатную герань. Подойдите к ней, и вы удостоверитесь, что она понимает вас и заговорит с вами, благоухая и радуясь. У вас наладится духовная волна, которая будет служить вам, оберегая от сущностей зла, боли, гневливости, разочарований и предательств.

— При катаракте.

Восстановить уже иссохший хрусталик глаза нельзя, в этом случае необходима операция с заменой его. Но если только диагноз «катаракта» вам поставили недавно, для того, чтобы остановить ее развитие, наряду с лекарствами, выписанными вам офтальмологом, вспомните о комнатной герани. Ежедневное закапывание 1-2 капель сока из ее листьев и цветов в уголок глаза поможет вам сохранить и улучшить зрение до самых-самых годков, когда не страшно и в мир иной.

— Для женщин замечательного возраста от 50 и дальше, когда уплывают страсти и приходит мудрость спокойного бытия, и уже не нависает, как «дамоклов меч», чувство растерянности: «Ах, меня не любят, меня не понимают, во мне не нуждаются и меня не хотят».

Для приятного свечения одухотворенного лица предлагается универсальное средство из листьев и цветов комнатной герани: отжать сок из стакана полужидкой массы растертых листьев и цветков герани, слить в стеклянную баночку от детского питания с притертой крышкой, выставить, подвязав к форточке, на мороз (или поставить в морозильник). Сок герани превратится в льдышку. Подержать баночку в горячей воде, чтобы льдышка легко вынималась, и после сна, утром, перед макияжем легкими круговыми движениями массировать лицо — кровь зациркулирует, зажгутся потускневшие было краски, посвежеет лицо, улучшится настроение, улыбнетесь при мысли: «Ну и глупые, отвергают такое, как я, сокровище. Но дай им Бог здоровья и всех благ, ибо не знают, что делают!»

И не забудьте растереть в пальчиках листочек душистой герани — ее запах обрадует вас так, что занимающийся день покажется вам даром Господним. Еще один день жизни.

Наши постоянные читатели уже знают, что в «ЗОЖ» повадились писать не только жители ближнего зарубежья, но и граждане из более отдаленных стран. Нам пишут из Австралии, Болгарии, были письма из Австрии, Израиля и даже Швеции.

Но с особым постоянством пишут немцы и американцы. Как правило, конечно, «бывший наш народ».

Вот и на сей раз письма их, на наш взгляд, очень интересные, приспели аккурат к номеру.

ЗАПИСКИ ДОКТОРА ВОРОБЬЕВА

Сегодня обратился за помощью Н. Он производит впечатление очень больного человека, утратившего интерес к жизни. В потухшем взгляде его глаз просматривалась глубокая печаль... Н. 46 лет, он инвалид 2-й группы, больше десяти лет страдает хронической пневмонией, осложненной тяжелой сердечно-сосудистой недостаточностью. В последний год «прицепилась», по его выражению, еще и бронхиальная астма, приступ которой разыгрался при мне.

Все началось с сильного воспаления легких. Н. положили в больницу, лечили антибиотиками в сочетании с аспирином (для снижения температуры), который, между прочим, угнетает иммунитет. В итоге создали прекрасные условия для выживания в организме возбудителей и для перехода острого процесса в хронический. В легких Н. затаились недобитые микробы, процесс тлел, временами вспыхивая. При очередном обострении Н. вводили противомикробные средства (в том числе антибиотики) и аспирин. Но лекарства помогали все меньше, а Н. становилось все хуже... Что вполне закономерно — ведь очаг в легких ликвидировать не удавалось.

Частое назначение противомикробных средств, да еще в сниженных дозах, как это было в случае с Н., приводит к образованию устойчивых к ним возбудителей, в полном соответствии с учением Дарвина. Образуется порочный круг. Не случайно смертность от хронических воспалительных заболеваний легких занимает 3-е место после поражений сердечно-сосудистой системы и злокачественных опухолей. Чтобы улучшить ситуацию, необходимо изменить стратегию и тактику лечения пневмоний.

Я рекомендовал Н. горячее грудное обертывание, которое оказывает на организм мощный оздоровительный эффект. При систематическом выполнении процедуры усиливаются газообмен и кровообращение в легких, они очищаются от слизи и микробов, в результате нормализуются функции всей дыхательной системы. Улучшается также деятельность и сердечно-сосудистой системы.

Горячее грудное обертывание можно делать всем, кто в нем нуждается, — от недоношенных детей до столетних старцев. Тем более *что процедура легко выполнима в домашних условиях*, так как для нее не требуется особого оборудования и специальных знаний.

Для проведения горячего грудного обертывания необходимы: два махровых полотенца, первое — 1-1,5 м длиной (для детей — 1 м), по ширине оно должно покрывать грудную клетку больного от подмышек до конца ребер; второе — по длине равно первому, но немного шире; байковое (или шерстяное) и ватное одеяла; таз; термометр для измерения температуры воды; резиновые перчатки. Всё.

Внимание! *Горячее грудное обертывание противопоказано при склонности к легочным кровотечениям, свежем инфаркте миокарда и злокачественных опухолях.*

Горячее грудное обертывание проводится в теплом помещении. Перед процедурой каждое полотенце свертывают в рулон, как бинт. Процедура проводится в резиновых перчатках. Рядом с кроватью, на которой сидит обнаженный по пояс больной, ставится на табурет таз с горячей водой, нагретой до 60°С *(температура определяется термометром)*. Температуру воды каждый раз повышают на 1 градус, но не выше 65°. Первое полотенце опускают в воду на 15-20 секунд, отжимают его, но не сильно, и, вынув из воды, не теряя ни секунды, быстро обертывают вокруг грудной клетки больного. В первое мгновение больному очень горячо (о чем он должен быть предупрежден), но это не страшно — ожога не будет! Затем обертывают грудную клетку больного вторым — сухим — полотенцем и байковым одеялом. Больной ложится, укрывается ватным одеялом до подбородка. Руки — под одеялом. *Процедура продолжается* ***20 (!)*** *минут*, не больше, но и не меньше. Больной все это время испытывает чувство блаженства.

Если раньше времени больной ощутит дискомфорт, процедуру немедленно прекращают. Это может произойти, если допущены погрешности в выполнении процедуры. Например, слишком сильно выжали полотенце или не очень быстро им обернули грудную клетку. Поэтому целесообразно потренироваться с сухим полотенцем.

Через 20 минут больной садится, с него снимают одеяло и оба полотенца, быстро насухо вытирают грудную клетку, он надевает сухую рубашку, ложится и укрывается ватным одеялом. В постели после процедуры лежать не менее двух часов. Поэтому горячее обертывание лучше проводить на ночь.

Горячее грудное обертывание делают ежедневно (иногда два раза в день, утром и вечером, в зависимости от состояния больного), до выздоровления, которое обязательно наступит, но в разные сроки. Хронические болезни лечатся «хронически», терпеливо.

Н. полностью вылечился через два месяца, инвалидность с него сняли. Во время последней нашей встречи он признался, что был совершенно разочарован в медицине. Я возразил, что разувериться можно в отдельных врачах, но не в медицине: с ее помощью излечиваются даже такие запущенные больные, каким он был.

Рудольф ВОРОБЬЕВ,
кандидат медицинских наук.

ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА ЛЕЧИТ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ

«Лекарство часто возле нас, а мы ищем его на небе»
В.Шекспир.

Испытав на себе действие проросшей пшеницы, хочу рассказать о ее эффективном влиянии на человеческий организм. Использую ее более 30 лет.

Проросшая пшеница не новость, не научное открытие, ее использовали еще в древние времена, в народе накопился большой опыт ее применения для профилактики и лечения.

Сначала расскажу, как она влияет на организм человека и какую дает пользу, а потом — о практическом применении.

Что такое зерно? Зерно — это дремлющий организм, в котором под оболочкой хранится своеобразная энергия для продолжения своего рода. Это происходит в момент прорастания — рождения нового растения. На это природа дает самое ценное для питания нарожденного молодого растения, что в ней есть: энзимы и другие ценные вещества. Используя проростки пшеницы, мы употребляем самое важное питание природы. Вот что пишет о проросшей пшенице исследователь Эни Вагмор: *«Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проростков пшеницы, этого природного эликсира жизни — на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на организацию обмена веществ и нервной системы»*.

Недавно ученым стало известно, что проростки пшеницы — гениальные мусорщики, они разбирают жизненно опасные свалки и завалы в организме, обеспечивая природную чистоту. Они способны растворять клейковину, образующуюся в кишечнике, и защищают от страшного заболевания — рака.

Вот заключение ученых и натуропатов о пользе употребления проростков пшеницы.

— Регулируют и восстанавливают правильное действие жизненно важных функций организма в любом возрасте.

— Стабилизируют и восстанавливают правильное действие жизненно важных функций организма в любом возрасте.

— Стабилизируют и омолаживают все системы организма.

— Рассасывают различные новообразования злокачественной и доброкачественной опухоли, полипы, фибромы.

— Обогащают кровь кислородом, повышают выносливость организма к холоду, к кислородной недостаточности.

— Гасят различные инфекции и воспалительные процессы.

— Выводят из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды, лишний холестерин и другие вредные вещества, повышают иммунитет.

— Возвращают остроту зрения, заживляют раны.

— Способствуют активному долголетию, восстанавливают волосы.

— Укрепляют всю сердечно-сосудистую систему.

— Благорасполагают, умиротворяют душу человека.

Мне кажется, вышесказанное (а что это так, я тому свидетель) убеждает в обязательном употреблении проростков пшеницы всех, кто хочет быть здоровым.

Проростки всех зерен полезны, но лучше брать пшеницу, которая имеет в себе наиболее полезные для лечения и профилактики вещества и удобна для приготовления.

Есть много способов подготовки пшеницы для проращивания. Я остановлюсь на одном простом способе, которым пользуюсь сам. Для проращивания берут 80-100 г пшеницы, промывают ее в проточной воде 2-3 раза. Зерна поврежденные и недозрелые выбрасывают. Промытую пшеницу расстилают слоем не более 2-3 см в фарфоровой или другой посуде. Потом заливают эту пшеницу водой так, чтобы верхний шар пшеничных зерен только прикасался к воде. Все это накрывают марлей. Главное — обеспечить зерна влагой, воздухом и теплом — до 22 градусов.

Через 24-30 часов пшеница покажет беленькие проростки. После того, как они станут длиной 2-3 миллиметра, пшеницу нужно обязательно вновь промыть.

Это и есть проросшая пшеница. Для удобного использования ее нужно измельчить на мясорубке или другой машинке. Вот такую проросшую пшеницу жуют — медленно и тщательно.

Например: 1 чайную ложку жевать одну минуту, сделав при этом 50-60 жевательных движений.

Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

Тем, кто ленится жевать, можно делать так: в толченую пшеницу добавить 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, потом отжать — будет пшеничное молоко, которое также полезно.

Проростки пшеницы не лечат какую-то болезнь, они лечат весь организм.

Не ленитесь, попробуйте, и вы убедитесь, что проростки пшеницы — действительно эликсир природы.

Будьте здоровы.

Адрес: Куценко И.В.
3615 Fords I # 305
Baltimore MD
21215
tel. (410) 358-574

А ТЕПЕРЬ, КАК ЕЕ ПРИГОТОВИТЬ

Хочу поделиться очень простым способом приготовления проросшей пшеницы.

Вечером заливаю 2 ст.ложки пшеницы (порция на 1 человека) и оставляю на ночь. Пшеницу беру твердых сортов. Утром накрываю баночку марлей под резинку, выливаю воду, полощу зерно, снова сливаю воду и ставлю баночку под углом 45 градусов дном вверх. (Я использую для этого стойку для тарелок). Так как зерна размокли, они распределяются по стенкам баночки, а марля не дает им высыпаться. Через несколько часов зерна проклюнутся, их надо сполоснуть, и... все готово. Моя старенькая мама (ей 95 лет) сломала в прошлом году руку (открытый перелом, была операция). Доктор сказал, чтобы я запаслась терпением, так как это надолго. Но мы управились за два с половиной месяца. Я каждый день делала проросшую пшеницу. Чтобы маме легче было жевать, молола проростки на кофемолке и добавляла соевое масло. Доктор глазам своим не поверил, когда через 2 месяца увидел рентген. Еще я давала кальций с магнезией и цинком (продается в магазинах здоровой пищи) один раз в день вечером 1 ст.ложку. Я где-то вычитала, что кальций нужно принимать только вечером, тогда он лучше усваивается, а дневные порции идут на образование камней.

Кстати, таким же образом я проращиваю чечевицу и другие зерна.

Адрес: Sarah Katz
San-Diego
10789 Via Alberto # A
CA 92129

НЕ МОГУ МОЛЧАТЬ!

Прочитаю в «ЗОЖ» «Отзовитесь!» и целый день хожу угнетенный: сколько горя, отчаяния, сколько больных людей в России. Знал бы, как помочь, всем бы помог, вылечил. Увы! Только в сказках Баба Яга может обернуться красной девицей.

А в жизни?.. В жизни надо двигаться вперед. Только вперед! В надежде отыскать спасительный лучик исцеления.

Предлагаемый мной рецепт, может быть, послужит таким лучиком для Анны Алексеевны Ефремовой из Усть-Илимска Иркутской области, у которой туберкулез кости, и другим, в лечении которых медицина оказалась бессильна (№ 8 (236), 2003 г.).

Еловая сера. Ею можно вылечить туберкулез кости (если не запущен); порезы пальцев, рук, нагноения. Предложил эту мазь в 1905 году военврач из Санкт-Петербурга.

Мягкая еловая сера кипятится, затем процеживается через марлю и в нее добавляется овечье сало в пропорции 2:1 (две части — сера, одна — сало). Снова кипятится, и мазь готова.

Также при этом заболевании хорошие результаты дает применение высокосортного прополиса. Способ этот прост и может быть осуществлен в домашних условиях.

Для ингаляции 50-60 г прополиса и 40 г воска кладут в алюминиевую или эмалированную посуду (чашку, кружку, кастрюлю) емкостью 300-400 мл и ставят ее в более широкую металлическую чашку с кипящей водой.

Ингаляции проводят в течение двух месяцев по 10-15 минут утром и вечером.

Делать ингаляции лучше вместе с противотуберкулезной терапией. Вместе они вытащат вас из болезни гораздо быстрее, чем порознь.

Несколько полезных советов. Не покупайте прополис, если в нем есть малейшие примеси щебня, грязи, песка. Лучшее время покупки прополиса — середина и вторая половина лета. Можно приобрести в декабре и январе. В феврале, марте — только в том случае, если прополис упакован в полиэтиленовую пленку и герметично закрытую банку. Не покупайте у перепродавцов. Только у пчеловодов. Последние имеют совесть и дорожат своей репутацией.

Перечитал написанное и подумал: не порвать ли все? Как-то так получается, что начну писать о чем-либо, и обязательно приходится рассказывать о себе, обнажать, так сказать, душу. А это нелегко и редко — в удовольствие.

Однако поступил девятый номер «ЗОЖ» за 2003 год. Прочитал. И червячок негодования загрохотал, как ключ в железной банке. От чего же? От того, что авторы, пишущие о прополисе, несут ахинею, чем подтверждают незнание предмета.

Так, Комаров А.В. из г.Хабаровска (№ 9 за 2003 г.) пишет: *«Чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если «шарик» пошел ко дну, прополис чистейший».*

Чистейший — не значит хороший. Читательница Ефимова Н.Е. (№ 8 за 2003 г.) в заметке «Рецепт от пиелонефрита» при приготовлении прополисного масла рекомендует прогревать смесь до 80-90 градусов, не выше, в течение 15-20 минут. И далее в конце: *«От себя я ничего не могу добавить к рецепту. Я готовила так, как написано».* Где написано?! Кем написано?! Видимо, таким же переписчиком.

Милые мои самоделы-кудесники! К настоящему времени прополис достаточно хорошо изучен: содержит примерно 55% смол и бальзамов, около 10% душистых эфирных масел, до 30% воска и 5-6% пыльцы. В таком соотношении прополис тяжелее воды и всегда тонет, хотя в нем почти треть воска, который легче воды. Дробят прополис, когда хотят освободить его от воска. В этом случае кусочки прополиса опускают в емкость с холодной водой: прополис опустится на дно, воск всплывет наверх. Однако на практике эта процедура труднодостижима и не применяется. К тому же воск абсолютно не усваивается организмом человека, но благотворно действует на кишечник. И дробят сейчас с целью, чтобы прополис быстрее растворился в масле.

При сильном нагревании и при замораживании в морозилке прополис почти полностью теряет свои биологически активные свойства. Раньше пчеловоды собирали прополис, соскабливая его с потолочного холстика, боковых и верхних планок рамок, стенок улья, размягчали в теплой (40-45 градусов) воде, разминали, скатывали в шарик нужных размеров и заворачивали в целлофан.

Нынче, на продажу, приспособились класть под холстик металлическую сетку с ячеей 1,5-2 мм, которую пчелы усиленно прополисуют. Заполненную прополисом сетку пчеловод уносит в морозилку. Замороженный прополис легко отделяется от сетки путем постукивания. Дальше, как в первом варианте: горячая вода, разминание, скатывание в шарик, заворачивание в полиэтилен. Это, как говорится, «Федот, да не тот». *Порядочные пчеловоды этим методом не пользуются никогда.*

Сильный нагрев прополиса до 90 градусов, но не выше, как пишет Ефимова Н.Е., в течение 15-20 минут приведет к такому же результату. Вы же не воду нагреваете, Надежда Ефимовна, а прополис. Однако ориентируетесь на температуру кипения воды. И где же тот градусник, которым можно измерить такую температуру? По крайней мере, в магазинах я не мог найти таких термометров, сколько ни пытался. Они есть только в автомобилях.

Учитывая все вышесказанное, прополисное масло следует готовить при температуре не выше 65 градусов. Требуется не 15-20 минут на приготовление, а полтора часа. Градусник не нужен. Достаточно знать температуру кипения воска — 65 градусов. Поскольку воска в прополисе мало, следует добавить его в кастрюлю из расчета 0,5-0,6:1.

Об отношении воска к металлам. При кипении свободные жирные кислоты воска вступают в соединения с металлами, образуя соли различного цвета. Так, воск, реагируя с железом, приобретает коричнево-бурую окраску, при взаимодействии с медью дает соль зеленого цвета. Так что «железная» ложка должна быть или из нержавейки, или деревянная, кастрюля — оцинкована на 100% или эмалированная.

Адрес: Попову Геннадию Викторовичу, 623286, Свердловская область, г.Ревда, ул. Российская, д.10, кв. 82.

Лопух и малина сильнее таблеток

Болели у меня руки: плечи, предплечья, кисти ломило так, что я даже не могла сама расчесать волосы. Соседка по даче, узнав о моей беде, рассказала, что ее мама лечилась лопухом, и посоветовала мне попробовать.

Нужно сорвать листья лопуха, вымыть, дать стечь воде. Мелко порезать или пропустить через мясорубку, выжать руками сок. Этот сок смешать с тройным одеколоном или водкой, спиртом, самогоном, что есть под рукой, в пропорции 1:1. Растирка готова. Хранить в стеклянной банке при комнатной температуре. Я обычно готовлю трехлитровую банку. Она у меня стоит на полу. Хватает надолго. Уже 4 года я спасаюсь только лопухом.

Перед употреблением взбалтываю и растираю руки на ночь, надеваю теплую кофту и ложусь спать. Месяца через два руки перестали болеть. Растирала настойкой поясницу и ногу, тепло укутывалась, и боль сразу уходила.

Моя подруга лечит такой настойкой болезненные косточки у большого пальца. Делает компресс прямо на косточку. Тоже, говорит, помогает.

У меня всегда было повышенное давление. Както поехала к родным в Саранск, а там знакомая врач-кардиолог научила меня заваривать лист малины и пить вместо чая. Я приехала домой и начала лечение малиновым чаем. Вскоре давление нормализовалось, заодно вышли камни из почек, а были по 0,3 — 0,4 мм.

В заварной чайник я кладу 5—6 листочков малины и завариваю, минут через 30 пью когда с сахаром, когда без. Листья можно заваривать по 3—4 раза. Пью малиновый чай дней 5—7, потом перерыв на 5-7 дней. Я пользуюсь этим лекарством уже 5 лет.

Адрес: Артемьевой Таисии Максимовне, 400026, г. Волгоград-26, ул. Гражданская, д.28, кв. 83.

Про посты, печеный лук и сметану

Когда мне было 14 лет, у меня часто появлялись ячмени, глаза по утрам от засохшего гноя нельзя было открыть. Мучилась я довольно долго. Вылечил меня родной дядя, который приехал к нам погостить. Он взял кусочки ваты, намазал сметаной (той, что покупаем в магазине) и приложил мне на глаза на ночь. Утром этой же ваткой я протерла глаза и легко открыла. За ночь сметана вытянула гной, ранки были чуть заметны. Делала я так до полного излечения всего 2—3 раза. С тех пор на глазах у меня не было ячменей.

Однажды, разделывая мясо, я глубоко порезала палец. Рана начала гноиться. Я прикладывала мази, но палец распухал, горел, ныл, я не могла спать по ночам. Мне подсказали один рецепт. Надо испечь в духовке половину луковицы. Взять дольку, снять пленочку, приложить к ранке и закрепить. В день я два раза меняла повязку, вскоре гной весь вытянуло, ранка стала розовой, боли исчезли. С тех пор так и лечу любые раны, порезы, нарывы. Лук можно испечь и на электроплите, положив дольку на конфорку, он станет мягким, нужно обрезать обуглившиеся места, а чистым срезом приложить к ранке. Сырой лук не помогает.

При сильном кашле нагреваю на сковородке соль, кладу ее в чистый хлопчатобумажный носок и прикладываю на грудь на ночь. Сверху кладу пленку и накрываюсь одеялом. Перед сном выпиваю стакан горячего молока с медом и кусочком растворенного в молоке сливочного масла. Через несколько дней, кашель становится мягким. Лечилась так, когда была беременна, т.к. нельзя было пить таблетки.

В конце письма хочу посоветовать читательницам верный способ похудеть. Я соблюдаю посты и за время постов сбрасываю до 5-8 кг веса.

Посты я очень люблю, всегда жду с нетерпением. Моя семья и не замечает, что мы перешли на постную пищу. А почему я люблю пост, объясню. Обожаю готовить разные вегетарианские блюда. Тут фантазия у меня разыгрывается, не остановить. Вот, например, мой фирменный салат: тру на мелкой терке вареную свеклу и добавляю мелко нарезанные грецкие орехи, чуть-чуть сахара (можно без него) и растительное масло. Вкусно! Стряпаю каждый день. Тесто делаю дрожжевое: вода, мука, дрожжи. Пирожки пеку с капустой свежей или квашеной, картошкой, вареньем, грибами, морковкой, кашами. Блинчики и оладьи делаю с вареньем. Часто варю каши: гречку, перловку, рис. А к обеду жарю на растительном масле лук, морковь и выкладываю кашу в сковороду. Все румяное, красивое. К каше подаю лечо, маринованные огурчики, помидоры, грибочки, капустку. Делаю картофельное пюре только с растительным маслом. А к пюре — соленые рыжики! Да мало ли блюд можно приготовить из картофеля! Супы варю всевозможные, только не кладу мясо. Делаю суп-пюре картофельный или гороховый. Подаю с гренками и жареным луком. В пост отказываемся от мяса, рыбы, масла, молока, яиц, кофе. Пьем чай из трав с вареньем, можно с халвой. За время поста у меня нормализуются стул, давление, а главное — худею, и мысли становятся чище.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002, респ. Удмуртия, Завьяловский район, д. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

Как я борюсь с краурозом

Решила поделиться опытом с женщинами, которые страдают краурозом вульвы. Врачи онкологического центра прописали мне лечение ванночками с медным купоросом. Но мне оно не подошло: после ванн становилось плохо — перебои в сердце, слабость в ногах. Тогда я начала искать народные средства.

Лучше всего мне помогла ромашка аптечная. Ежедневно я делала ванночки по 30 минут. После обрабатывала облепиховым маслом.

Можно еще в кипяченую воду добавить 1 ст. ложку пищевой соды и подмываться с дегтярным мылом, затем смазать детским кремом.

Была бы рада, если бы на страницах вестника ктонибудь поделился бы своим методом лечения.

Адрес: Васильченко В.П., Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 3.

Пятки стали, как у младенца

Я знаю, что многие женщины страдают трещинами на пятках, сама мучилась.

Хорошие колготки надеть нельзя, а уж о босоножках в жару и думать нечего. Сделала я вот что.

Хорошо распарила ноги, вытерла досуха и смазала пятки белым солидолом. Ступни обернула целлофаном, надела носки и легла спать. Эту процедуру я делала по субботам, после бани. Всего два раза, и подошва стала, как у младенца, все отошло, остались только шрамы от трещин.

Адрес: Власовой Любови Николаевне, 658518, Алтайский край, Баевский р-н, с. Чуманка.

Рыбный компресс работает!

В «ЗОЖ» № 19 за 2002 год я прочитала рецепт «И еще о рыбном компрессе». Его автор – Любовь Сергеевна Цибульская из г. Самары — предлагала полечить больные ступни и пяточные шпоры компрессами из сырой рыбы.

Я много лет мучилась с подагрой и решила применить рецепт. Пошла на базар, купила 2 кг рыбных обрезков по 5 рублей за 1 кг. От хребта отделила мясо, сам хребет выбросила. Разделила всю мякоть на 10 частей, разложила в целлофановые кульки и — в морозилку. Вечером 1 кулек размораживала, делила на 2 части. Надевала кулек с рыбой на стопу, сверху носок, распределяла рыбу на самые больные места: на косточку и на подъем ноги. Завязывала платком, закрепляла и так спала. Утром ноги обмывала теплой водой, а рыбу отдавала коту. Через 10 ночей боли прекратились. Сколько уж прошло времени, а они не возвращаются.

Адрес: Буквич Полине Моисеевне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Элеваторная, д. 80.

Противоязвенный бальзам

Давным-давно в какой-то газете я прочитала рецепт лечения язвы желудка, 12-перстной кишки и различных эрозивных гастритов. С тех пор этот рецепт не раз приходил на помощь.

У отца была прободная язва желудка. Однажды он попал в больницу с переломом ключицы, ребер, а самое главное — с приступом ИБС и стенокардии. Началось и желудочное кровотечение. Врачи даже растерялись, не знали, за что взяться.

Я позвонила заведующему отделением хирургии и с его разрешения стала поить отца противоязвенным бальзамом. Уже через 2 дня у него прекратилось желудочное кровотечение и можно было начинать следующие процедуры.

Мужа моей подруги списали с судна с сильнейшими болями в желудке, он сильно похудел, ничего не ел. Обследование показало язву желудка, эрозивный гастрит. Я дала ему рецепт противоязвенного бальзама, и уже через несколько дней прекратились боли.

Вот рецепт:

Альмагель — 100 г

Винилин (бальзам Шостаковского) — 100 г

Новокаин 1% — 100 г

Мед — 100 г

Облепиховое масло — 100 г

Сок алоэ — 100 г

Все компоненты смешать и принимать бальзам по 1 чайной ложке каждые 2 часа, в день 5—6 раз, независимо от еды. Курс лечения-2 недели.

Муж моей подруги — рыбак, в море уходит надолго. Теперь с собой на судно постоянно берет этот бальзам и пьет для профилактики.

Прочитала рекомендации Николая Штаба о пользе горячей воды. Уже пятый месяц пью натощак по 1 стакану горячей воды. 23 дня пью, 7 дней перерыв. У меня прошел гастрит, нет изжоги, исчез остеохондроз, а спина болела часто, ни разу не чихнула за зиму, грипп прошел стороной, вышел песок из почек.

Адрес: Бурячёк Наталье Александровне, 694620, Сахалинская обл., г. Холмск, ул. Советская, д.9, кв. 36.

30+30 сработало!

Целый год я лечилась гормональными препаратами от эндометриоза. В итоге обострился варикоз, подскочило давление, заболел желудок.

Прочитала в «ЗОЖ» про водку с маслом и начала пить смесь 30+30, сначала 3 раза в день, а затем, после улучшения, 1 раз в день. В итоге менструальный цикл и давление нормализовались.

Кроме этого я пила чай из листьев малины и отвар из корней малины, ела хлеб из отрубей.

Если кто-то излечился от эндометриоза, напишите в «ЗОЖ», ведь так много женщин страдают от этой болезни.

Адрес: Дмитриевой Светлане, 626156, Тюменская обл., г. Тобольск, п. Жуковка, ул. Цветочная, д. 17, кв. 2.

Нерв больше не воспалялся

Лет 10 назад у меня сильно заболел лоб над правой бровью.

Думала, что гайморит, обратилась к ЛОРу. Он отправил меня к невропатологу. Поставили диагноз: воспаление тройничного нерва. Назначенные физиопроцедуры и прогревания не принесли результата. Тогда я решила полечиться пихтовым маслом, оно хорошо мне помогало при радикулите, и я подумала, что поможет и при воспалении тройничного нерва.

5-6 раз в день я смачивала кусочек ваты в пихтовом масле и втирала в больное место. Кожа покраснела и припухла, но через 3 дня боли прекратились, а потом исчезли и эти побочные явления.

Я думаю, что слишком сильно втирала масло, можно было, наверное, обойтись без ожога. Но главное, что тройничный нерв больше не воспалялся.

Адрес: Масленниковой Т.М., 620144, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, д.80, кв. 65.

Желток и соль вместо гипса

17 лет назад муж, забивая гвозди, попал себе молотком по большому пальцу руки. Дело было вечером в пятницу, к врачу уже не попадешь. Я предложила мужу сделать повязку из желтка с солью, но он отказался, хотя боль была такая сильная, что он даже побледнел.

В понедельник сделали снимок, наложили гипс, но состояние не улучшалось. Боль по-прежнему не давала покоя. Тут я уже настояла на том, чтобы наложить на палец свою повязку. На этот раз муж согласился. И что вы думаете? Боль через несколько минут стихла, жар спал, муж уснул первый раз за эти три дня.

Наутро моя повязка зат-

вердела и стала, как гипс. Я ее разрезала ножницами и наложила новую.

Этот способ хорош в том случае, если растянули сухожилия, ушиблись, если беспокоят застарелые переломы.

Повязка накладывается на травмированную область. Для этого берется один сырой желток + 1/2 чайной ложки мелкой соли, все смешивается, получается однородная масса. Она выкладывается на марлевую салфетку, которую нужно приложить к больному месту. Если это небольшой участок, можно использовать половину массы, остатки сохраняются в холодильнике на следующий день.

Повязку менять ежедневно, она затвердевает, как гипс, нужно ее резать ножницами и снимать.

Короче говоря, через неделю муж забыл о переломе и приступил к работе.

Адрес: Миннемуллиной Багие Ахметовне, 420110, Татарстан, г. Казань, ул. Зорге, д. 41, кв. 126.

Тысячелистник против рожистого воспаления

Однажды у меня началось рожистое воспаление: от пальцев до колена нога отекла, покраснела. Отек не спадал несколько дней. Мучил страшный зуд.

Подруга подсказала средство, которым она сама когда-то вылечилась. Собрать листья тысячелистника, вымыть их, залить крутым кипятком. Когда настой чуть остынет, обложить листьями больное место, сверху полиэтиленовую пленку, вату и закрепить бинтом.

Листочки тысячелистника быстро высыхают и начинают покалывать воспаленную кожу. Поэтому снимите сухую траву и приложите свежую, и так в течение суток 6-7 раз.

Зуд, как правило, проходит после двух-трех компрессов с тысячелистником.

Мучилась я с рожей целый месяц, а вылечилась за неделю.

Адрес: Мироненко С.И., 188309, Ленинградская обл., г.Гатчина, ул. Новоселов, д. 5, кв. 58.

Сердечный состав

У меня была ишемическая болезнь сердца. Приходилось часто вызывать «скорую помощь». Но уколы и таблетки мало помогали. Участковый врач только руками разводил: мол, ничего не поделаешь —возраст.

Старшая сестра дала мне рецепт состава. С тех пор, как я выпила весь состав, приступов не было.

Состав следующий: 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г полыни, 50 г плодов шиповника.

Все залить 3 литрами воды (желательно или отстоянной, или минеральной без газа) на 3 часа, затем кипятить на тихом огне 2 часа в эмалированной кастрюле, плотно прикрыв крышкой. После отвар поставить на 24 часа в теплое место, укутав одеялом. По истечении срока процедить и добавить к нему:

200 г сока алоэ (алоэ должно быть не младше 3 лет и не поливать 3 дня перед тем, как срезать, срезанный алоэ положить в морозилку на сутки).

250 г коньяка любого

500 г меда

200 г чаги (это экстракт, который продается в аптеке).

Все плотно закрыть в этой же кастрюле, хорошо размешав, и поставить в темное место на четверо суток.

Принимать: 3 раза в день по 1 чайной ложке за 2 часа до еды.

Максимальный срок лечения — 2—3 месяца.

Минимальный срок лечения — 2—3 недели.

Адрес: Васильченко Людмиле Сергеевне, 61124, Украина, г. Харьков-124, пр. Гагарина, д. 169 «а», кв. 102.

Шалфей и миопатия

В «ЗОЖ» № 5 за 2003 год Михайлова Светлана просила поделиться рецептом от миопатии, атрофии мышц.

У моей подруги дочь болела атрофией. Она работала геологом в тайге и застудила ноги. Профессор, к которому она обратилась за помощью, посоветовал ей взять 1 пачку шалфея, на ночь заварить 2 л кипятка, довести до кипения и дать настояться ночь. Утром процедить через марлю и вылить в ванну. Температура воды — 36—37^{0}, не больше. Лежать в ванне 15—20 мин. Курс лечения – 17 ванн, т.е. 17 дней. Перерыв один месяц и еще курс, так до выздоровления. Та женщина успешно вылечилась.

Адрес: Воропаевой Анне Алексеевне, 630000, г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 53, кв. 29.

«Свечка» от трещин

В рубрике «Отзовитесь» я обратила внимание на вопрос по поводу трещины анального отверстия. Меня от операции отговорил сам врач и посоветовал найти старое-старое соленое желтое сало. Очистив его от соли, сделать свечку и на ночь ввести в анальное отверстие.

Я лечилась ежедневно в течение месяца, и, тьфу-тьфу, сейчас все в норме.

Адрес: Ворошиловой Александре Никитичне, 356140, Ставропольский край, г. Изобильный, ул. Грязнова, д.140.

Масляная баня от бронхита

Прочитала я в №19 «ЗОЖ» за прошлый год статью о петрушке. Так понравилось, что решила запастись петрушкой на зиму, а была поздняя осень. Пошла на рынок. Смотрю, бабки последние пучки сбывают. Взяла у одной, вторая свой последний сует: «Возьми и мой». Третья всполошилась: «А мой?». А когда забрала все, бабки потребовали объяснить, зачем мне столько. Рассказала им про газету, записала номер, надеюсь, на пользу пошло. И теперь хочу зожевцам поведать о проверенном рецепте от острого бронхита, особенно опасного на первом году жизни. Я о нем узнала, когда со своей дочерью лежала в больнице, от соседки по палате. Применить же это средство пришлось, когда моей племяннице было полгода.

Вот этот рецепт: масло растительное, нерафинированное, треть-половину стакана, простерилизовать на водяной бане. Взять махровое полотенце, чтобы его длины хватало обернуть ребенку спинку и грудь вокруг тельца под мышками. Пропитать полотенце маслом и теплым (не горячим и не холодным!) обернуть малыша. (Кстати, если полотенце сразу же после окончания процедуры постирать, то следов не останется). Поверх полотенца надо по-

ложить целлофан и укутать ребенка теплым одеялом.

Когда я пришла с работы вечером посмотреть, как дела, племянница спокойно спала. Щеки розовые, дышит легко. А сестра улыбается, говорит, ты бы видела, какая была реакция у фельдшера, увидевшей малышку. Медичку вызывали, чтобы сделать укол пенициллина, а пациентка вдруг поправилась. Эта женщина отработала фельдшером 30 лет, и такого в ее практике не бывало.

Подобный же компресс можно делать и взрослому человеку. Главное — не застудить после компресса. Но организм моментально привыкает к маслу, поэтому «масляную баню» делают только раз. Повторять ее можно существенно позже.

Адрес: Игнатович Раисе Яковлевне, 630009, Новосибирск, ул. 3-го Интернационала, 272/1.

Если мокнут подошвы...

Любимый «ЗОЖ»! Дружу с тобой аж со времен «Советского спорта». Никогда не писала вам, но вот прочитала в рубрике «Отзовитесь» в №1 письмо Ларисы из Бийска с просьбой помочь избавиться от гипергидроза и взялась за перо. Уже много лет у меня такая же беда — мокнут подошвы ног и руки, но я нашла спасение. Лечусь очень просто. Вымыв и насухо вытерев ноги, руками натираю их размятыми таблетками гексаметилентетрамина (уротропина), которые продаются в аптеке. Это средство избавляет от потливости года на 2-3, потом опять приходится повторять такую же процедуру.

Мне кажется, неприятный запах и потение ног — довольно частое явление, особенно у мужчин. У нас в деревне многие ходят в резиновой обуви. Ноги в ужасном состоянии — до язв. Я давала разным людям это лекарство, и всем помогало. Надеюсь, пригодится и остальным тоже.

А у меня просьба к зожевцам: может, кто-нибудь знает, как лечить миопатию (мышечную дистрофию) по Ландузи-Дежерино? Совсем мой сын духом пал, ему 35 лет.

Адрес: Головановой Надежде Георгиевне, 399661, Липецкая обл., Краснинский р-н, с. Гулевка.

От головной боли и ангины

Я никогда не пользуюсь медикаментами. Всегда лечусь травами. Много читаю литературы по народной медицине, собрала уже более 100 книг по этой теме. Хочу предложить зожевцам два испытанных рецепта.

От головной боли хорошо помогает аптечная настойка элеутерококка, принимаемая ежедневно утром и вечером. Утром – одна капля, вечером – две и так далее, до 14 капель. Затем по 14 капель до окончания двухнедельного курса. Действует безотказно. Проверяла на всех своих родственниках. А моя свекровь с молодости маялась из-за головных болей, горстями пила таблетки. Двух недель не прошло, как благодаря каплям элеутерококка избавилась от своих мучений. Этот рецепт я когда-то очень давно нашла в «ЗОЖ» и с тех пор пользуюсь им.

А вот другое действенное средство.

Для борьбы с ангиной надо крепко привязать ниткой вату к тупому концу вилки или ножа, и этот самодельный помазок обмакнуть в йод. Одного раза хватает смазать гланды, чтобы забыть об ангине.

Моя подруга страдала хронической ангиной, лечилась антибиотиками и прочими лекарствами. Но ангина без конца повторялась. Когда она попробовала сделать смазку гланд по моему рецепту, все прошло. Вот уже 2 года минуло, как она перестала болеть ангиной.

А еще небольшое замечание. Я очень благодарна за публикацию моей заметки в №11, но в своем письме я писала о 70%-ной уксусной кислоте, а не уксусе, как было напечатано. Внесите, пожалуйста, маленькое уточнение.

Адрес: Гасановой Ширин Мурад-кызы, 660124, Красноярск, ул. Борисевича, д. 21, кв. 179.

Компресс вместо операции

Здравствуйте, сотрудники редакции – подпольщики (мы вас не видим)! Представьтесь, опубликуйте фотографии, чтобы знать, возле кого оттаивают наши души. А в список золотых рецептов «ЗОЖ» предлагаю внести вариант излечения такой занозы, как выпирающая косточка у большого пальца ноги.

У меня широкая крестьянская стопа с врожденной косточкой-шишкой. Приходилось всегда носить мягкую обувь. Но после 60 лет косточка стала увеличиваться. Что делать? Предлагали пластическую операцию: пилить–долбить. Не решилась на это.

Помог совет из «ЗОЖ», где предлагалось делать ванны для ног из желчи и спать в пропитанных ею носках. Я эту процедуру упростила. Накапываю желчь на салфетку нужного размера, чтобы покрывала шишку. Прибинтовываю ее на ночь, а утром, не смывая остатков желчи, снимаю.

Мне понадобилось 15 процедур, чтобы положение изменилось. Теперь я могу носить любую обувь. Шишки остались, но перестали болеть и смягчились.

Желчь продается в аптеке, и цена доступная.

Изабелла Павловна Шубина.

(Живу в общежитии, поэтому адрес не сообщаю). Белгород.

Кто избавился от межпозвонковой грыжи, отзовитесь!

Адрес: Шерстобою Андрею Петровичу, 660115, г. Красноярск, а/я 10676.

* * *

Мама поранила палец, рана долго не заживала, а потом появилась доброкачественная опухоль. Сделали операцию, но опухоль растет снова. Отзовитесь, кто сталкивался с подобной проблемой.

Адрес: Саенко Марине, 188661, Ленинградская обл., Всеволжский р-н, д. Н-Девяткино, д. 39, кв.134.

* * *

Помогите советом, кто смог избавиться от рассеянного склероза. Мама болеет уже 1,5 года.

Адрес: Сайфуллиной Эльмире, 422110, РТ, пос. Кукмор, ул. Азина, д. 14.

* * *

Дочери 1 год и 3 месяца, она больна коклюшем. Все, что выписывали врачи, не помогло. Одна надежда на народные средства.

Адрес: Кочиш Наталье Яношевне, 454047, г.Челябинск, ул. 60 лет Октября, д. 50, кв. 59.

* * *

Внуку недавно исполнился годик, у него с рождения пупочная грыжа. Подскажите, как вылечить ребенка без операции?

Адрес: Шеламовой Т.Т., 198097, С-Петербург, ул. Корнеева, д. 6, кв. 129.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто лечится сулемой по методу В.А.Нерезова от онкологии.

Адрес: Рябой Марии Афанасьевне, 423811, г.Наб.Челны, ул. Татарстан, д. 50/03, кв. 32.

* * *

Дочке 14 лет, у нее прогрессирующий сколиоз 4-й ст., предлагают операцию. Откликнитесь, послеоперационные больные, какие результаты?

Адрес: Кузнецовой Вере Викторовне, 424000, республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Вашская, д. 11, кв. 26.

* * *

Как избавиться от аллергического конъюнктивита и дистрофии роговицы глаза?

Адрес: Вяльцевой Т.А., 400000, г.Волгоград, ул. Буханцева, д. 48, кв. 46.

* * *

2 года назад я поставил зубные протезы, после чего началась сильная сухость во рту, язык потрескался, появились язвочки. Врачи ничем помочь не смогли. Отзовитесь!

Адрес: Саунину Леониду Николаевичу, 420139, г.Казань, ул. Сафиуллина, д. 42, кв. 41.

* * *

Сыну 43 года, 10 лет страдает болезнью Бехтерева. Очень надеюсь на советы читателей.

Адрес: Лапшиной Нине Андреевне, 627014, Тюменская обл., г.Ялуторовск, ул. Чкалова, д. 3, кв. 2.

* * *

Внуку 4 годика, диагноз: реактивная региональная лимфоденопатия (узелки на шее). Откликнитесь, кто сумел вылечиться народными средствами.

Адрес: Жабиной Раисе Степановне, 462244, Оренбургская обл., г. Кувандык, ул. Горсоветская, д. 41.

* * *

Помогите моей внученьке вылечиться от буллезного цистита и хронического пиелонефрита. Ей всего 10 лет.

Адрес: Бузляковой Н.И., 623780, Свердловская обл., г.Артемовский, ул. Лермонтова, д. 5.

* * *

Мне 41 год, много лет страдаю акариозом- подкожным клещом. Подскажите народное средство!

Адрес: Романовой Ренате Ефремовне, 607677, Нижегородская обл., Кстовский р-н, п/о Работки, п-т «Татинец», д. 1, кв. 46.

* * *

Поделитесь, пожалуйста, опытом лечения лимфангита и лимфостаза.

Адрес: Воробьевой Л.А., 613531, Кировская обл., г. Уржум, ул. Кирова, д. 11, кв. 10.

* * *

Как вылечить межпозвонковую грыжу и ущемление седалищного нерва народными средствами?

Адрес: Петровой Ирине, 624222, Свердловская обл., г.Нижняя Тура, ул. 40 лет Октября, д. 30, кв. 2.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения паралича Эрба-Дюшена. Ребенку 2 года 2 месяца.

Адрес: Головиной Г.Г., 664050, г.Иркутск, ул. Жукова, д. 13, кв. 319.

* * *

Мне 60 лет, диагноз: острый хронический астматический бронхит; эмфизема легких. Прошу откликнуться тех, кому удалось победить этот недуг.

Адрес: Иванову К.И., 170033, г.Тверь, ул. Т. Ильиной, д.6/15, кв. 12.

* * *

Мне 15 лет, у меня очень сильно секутся волосы. Что мне делать? Как лечиться?

Адрес: Кореньковой Надежде, 303153, Орловская обл., Болховский р-н, д. Новый Синец.

* * *

Болею пузырчаткой уже 5 лет, лечат преднизолоном. Подскажите, пожалуйста, альтернативные средства.

Адрес: Деркач Любови Николаевне, 692570, Приморский край, Октябрьский р-н, с.Покровка, ул. Завитая, д.1, кв. 7.

* * *

Можно ли вылечиться от токсоплазмоза крови народными средствами?

Адрес: Артамоновой Алевтине Васильевне, 473003, Казахстан, г. Астана, ул. Карасай Батыра, д.27, кв. 38.

* * *

С 1982 года болею остеомиелитом. Перепробовала все методы, опубликованные в «ЗОЖ», но пока безрезультатно. Подскажите, что мне делать?

Адрес: Шаморгиной Нине Федотовне, 404106, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Пархоменко, д. 57.

* * *

Как вывести родимое пятно с лица?

Адрес: Расковой Марине, 142500, Московская обл., г. Павлово-Посад, д. Курово, д. 1.

* * *

Подскажите, как избавиться от золотистого стафилококка?

Адрес: Шабердиной Надежде Александровне, 400040, г.Волгоград, ул.Бажова, д. 11, кв. 86.

* * *

У меня деформирующий коксартроз тазобедренных суставов. Из-за таблеток уже отказывают желудок и печень. Подскажите, что мне делать?

Адрес: Габаловой Р.Г., 462042, г.Владикавказ, ул. Иристонская, д. 40 «а», кв. 19.

* * *

Мужу 83 года, у него гангрена. Врачи операцию делать отказываются, может быть, читатели помогут советом?

Адрес: Гончарову Сергею Сергеевичу, 663923, Красноярский край, Емельяновский р-н, пос. М.Кемчуг.

* * *

Сыну 2 года, ему поставили диагноз: холязион. Подскажите, что нам делать?

Адрес: Пивоваровой М.А., 610017, г.Киров, Октябрьский пр-т, д. 94, кв. 127.

Адрес 2: Савельевой Г.Ю., 446840, Самарская обл., Челно-Вершины, ул. Полевая, д.1, кв. 2.

ПРО НАШУ ОБЩУЮ БЕДУ

...На бегу, будучи проездом из родной Твери в ставший родным Челябинск, мой дядя оставил свои стихи. Почитать, посоветовать что-то, оценить по-родственному и по-литературному. Я все отложила на «потом». Дела, текучка, газета, проблемы... А теперь вот некому посоветовать.

Сергей Лесников был работником Челябинской прокуратуры. Предшествовала тому учеба в Таллинской школе милиции, работа в Твери, Ташкенте и Еманжелинске. Почти как у всех людей в форме – семья: жена Вера, двое детей, родители, сослуживцы. Они живы, а его больше нет. Погиб. А ведь молод был, силен и крепок по-сибирски. Только что получил полковника...

Жестокая война за существование и в мирное время продолжается. Работа в прокуратуре не менее опасна, чем служба на передовой. Осталась память о человеке и стихи, ранее не опубликованные, но, как мне кажется, достойные того, чтобы быть напечатанными. Я, наверное, виновата, что не позаботилась об этом при его жизни. Это мои запоздалые слова памяти и благодарности, дядя Сережа. Прости, что не успела раньше.

Оксана Мерзликина.
г.Москва.

Сергей ЛЕСНИКОВ

Подайте но билетик в рай,
Ну что вам стоит,
протяните руку...
Стыдливую испытываю муку,
Когдо прошу чуть
слышно я: «Подой».

Кому нужно проклятоя
войно?
Я стал колекой и
душой, и телом,
А те, которые сегодня
в белом,
Когдо они получот все
сполна?

Когда уйдут в небытие бои?
Зочистки, блокпосты и
взрывав звуки?
Когдо увижу вновь
глозо твои?
И ноши дети мне
протянут руки?

Доем мы Родине
своих детей.
Оно их, не роздумывоя
много,
Кок будто мимоходом,
без зотей,
Толкает на военную дорогу.

Отчизну зощищоть —
почетный труд,
Но говорить и больно,
и обидно:
Не потому ль из
ормии бегут,
Что воевать всвоей
строне постыдно?

Однокo стыд не дым —
глозо не ест,
И нет стыдо у них,
детейословших,
Про конституцию
твердящих и про честь
И честь свою довно
уже продовших.

Забытые отечеством сыны,
Кок много нос среди
живых и повших,
Невысохшие слезы
той войны,
И мотерей, еще
не горевовших.

Подайте ж но билетик в рай,
Простите, если
просьбою обидел,
Но, видно, Бог беду
мою не видел,
Когдо толкнул меня
на жизни край...

А самогон закуси травкой

В 3-м номере за 2003 г. вестника я прочитала заметку «Как добрые соседи не поссорились». Это про дядю Трофима, который разыграл своего друга дядю Мишу, и тот накормил кур смесью пшенички с известью. А куры возьми и кувырнись кверху лапками. Один петух бегает и орет...

Так вот, я тоже любительница пошутить. Только тут получилось наоборот. Приезжают к нам знакомые дед с бабкой. Старый едва ноги таскает, я и спрашиваю:

— Баб, что это с дедом?

— Не ест ничего, все самосад смолит, – говорит она.

Ушла бабка к подружкам. Мы сидим, шутим, смеемся. Дед и спрашивает:

— Ишь, какие вы веселые да здоровые. (А нам 50 и 62).

Отвечаю ему:

— Дед, да мы настойку пьем.

— А какую?

— Самогон с травою.

Утром стакан самогону и закусить травой.

Ну, и в итоге дед принял все всерьез. Через месяц бабка приезжает одна и с порога мне:

— Ты что это с моим дедом сотворила? Две недели (я-то ляпнула, что курс — 2 недели) *стаканами самогон хлещет и сразу в огород. Раньше по полстопочки, и то редко. А теперь вот в огороде всю траву уничтожил, жрет все подряд, кабана легче прокормить. Раньше дед едва ноги таскал, а сейчас бегает, как козел.*

— Да разве это плохо? – говорю.

— Да неплохо, конечно, только ведь он послал меня узнать, когда второй курс надо начинать.

Тут меня такой смех разобрал: «Ну, — думаю, — пошутила».

— Знаешь, баб, — говорю, — *скажи своему старому, что второй курс только через 5 лет, и за это время ни грамма спиртного и курить чтоб бросил. А то, скажи, обострение будет.*

Через год бабка приезжает, я спрашиваю:

— Ну, как там у вас?

Бабка отвечает:

— Не пьет ни грамма, курить бросил, самосада весь запас сжег, даже соседу в хате курить не разрешает.

Вот так пошутила, да хоть не во вред.

Желаю всем сотрудникам редакции здоровья и терпения в вашей нелегкой работе. В одном из номеров какой-то чудак написал, чтобы убрать «Колонку редактора». Без Колонки, без Коршунова это уже будет не тот «ЗОЖ». Достается же тебе, Анатолий Коршунов...

И еще, дорогие зожевцы, вот многие просят помощи, а пишут эти идиотские медицинские термины типа: «*лимфогранулематоз*» или «*панкреатит*». Ну кто же может знать, кроме врачей, что это? Люди могли бы помочь, если бы знали, где болит и что болит, а если вам такие диагнозы врачи ставят, так пусть они и лечат. Даже я могла бы помочь, только далека я от больницы — у меня есть «ЗОЖ». Несколько строк «ЗОЖу»:

Мой любимый мудрый ЗОЖка,
Для меня ты — меду ложка.
И желаю тебе впредь
Не сгорать, а молодеть.

Адрес: Урываевой Наталье Борисовне, 682931, Хабаровский край, р-н Лазо, с. Святогорье, ул. Юбилейная, д. 42, кв. 1.

Я ХОЖУ ПО РОСЕ

Я — инвалид Великой Отечественной войны, услышал ваш призыв: *"Пишите больше!.. Полноводная река писем ближе к лету превращается в хилый ручеек"...* Находясь в больнице на лечении, написал стихи. Мой пай члена зожевской семьи, надеюсь, пополнит этот хилый ручеек и выплеснет в свет своим миллионным тиражом мою долю.

Босиком по летним теплым росам
Утром ранним не спеша хожу...
И к простуде нет теперь
вопросов —
Я лекарства в росах найду.

* * *

Ты задаешь себе вопрос:
Зачем живет в тебе склероз?
И забываешь все всерьез,
И маешься порой до слез.

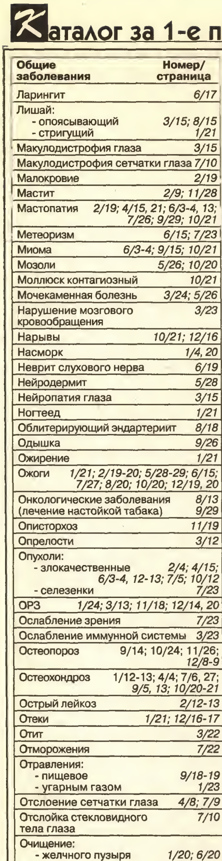
Адрес: Сапронову Ивану Захаровичу, 394053, г.Воронеж, ул. генерала Лизюкова, д. 46, кв. 167.

Как мы и обещали, сегодня перед вами каталог публикаций «ЗОЖ» за 1-е полугодие 2003 года с указанием заболеваний, номеров и страниц вестника.

Общие заболевания	Номер/ страница
Абсцесс	3/25; 12/16
Аденома	1/6-7; 2/10-11; 11/10-11
Аллергия	8/3, 6-7; 12/17
Аллергия глаза	7/9-10
Алкоголизм	5/22-23
Алопеция (облысение)	2/17, 12/17, 20
Анемия гипохромная	11/23
Ангина	1/20; 3/25; 6/5; 9/25; 11/24
Ангиопатия сетчатки глаза	7/10
Ангиоретинопатия	7/9
Артрит	2/17; 4/4, 21
Артроз	4/4, 20; 5/27-28; 7/24; 8/20
Астма бронхиальная	1/19; 3/8-10; 4/18; 6/15, 20; 9/27, 28-29; 10/19; 11/6-7, 27; 12/14, 21
Атеросклероз	1/24; 6/15; 8/18
Атипичная пневмония	7/3-4; 9/6-7
Атрофия	3/14;
зрительного нерва	7/8
Базалиома	11/23
Базедова болезнь	6/15
Бельмо	9/5
Бесплодие	10/18; 12/18
Бессонница	1/4, 21; 4/19
Блефарит	7/23; 11/23
Блефароспазм	7/8
Близорукость	4/9
Болезни:	
- бронхолегочные	1/19, 20; 3/8-10, 26; 4/18; 6/15, 20; 7/18-19; 8/5, 20; 9/26, 27, 28-29; 10/18; 11/8-9, 23, 27; 12/18, 21
- глаз	2/6-7, 19; 3/14-15; 4/8-9, 20; 7/8-10; 9/3, 5; 11/23, 27
- гинекологические	2/17-18 4/6, 14-15, 19; 8/20; 9/15; 11/11
- горла	1/19, 20; 2/5; 6/17; 9/18-19
- десен	6/6-7; 7/22-23; 8/18; 9/27, 28
- желудочно-кишечного тракта	1/20, 21, 24; 3/26; 4/18, 19; 5/28, 29; 6/13, 15; 7/22-23, 27; 9/26; 11/23
- желчевыводящих путей	2/19; 7/23
- желчного пузыря	1/21; 2/3, 18-19; 3/24; 6/15; 12/16
- зубов	4/10; 6/6-7; 11/20
- кожи	1/21, 22, 24; 3/25; 4/15, 18; 5/28; 7/22, 27; 9/12; 10/20, 21; 11/8-10, 25; 12/16-17, 21
- крови	6/15
- лимфоузлов	4/21
- мочевого пузыря	1/21; 3/24; 5/26; 8/20; 9/14
- носа	1/19; 9/27
- органов дыхания	4/18
- печени	1/24; 2/3; 4/6, 15; 6/15; 7/23
- почек	1/20, 21, 22-23, 24; 3/25; 4/15; 5/26, 29; 7/22, 27; 9/12; 10/20, 21; 11/8-10, 25; 12/16

Общие заболевания	Номер/ страница
- селезенки	1/20
- сердца	2/14, 20; 4/15; 6/13; 7/23, 27; 9/14; 11/5, 26-27; 12/6-8, 16
- суставов	1/21; 4/18; 5/5, 26, 27-28; 6/13, 15; 7/24, 27; 8/18, 19; 9/5, 28; 10/20; 11/4, 25; 12/18
- урологические	11/11
- щитовидной железы	1/20; 2/4; 4/15, 21; 7/24-25; 8/18, 21
Болезнь Паркинсона	1/14
Бородавки	1/23
Бронхит	1/20; 6/15, 20; 7/18-19 8/5, 20; 9/26; 12/18
Вагинальные боли	4/14-15
Варикозное расширение вен	5/29 6/15; 8/2-3
Вегето-сосудистая дистония	3/26
Вздутие живота	7/23
Водянка яичка у детей	6/15
Воспаления:	
- кожи	4/15
- легких	10/18
- мочевого пузыря	8/20
- печени	2/3; 6/15
- поджелудочной железы	1/20; 7/23
- почек	5/26; 6/15
- придатков	2/17-18; 8/20
- простаты	6/15
- рожистые	11/26
- седалищного нерва	7/6; 8/20
- среднего уха	3/22
- яичников	2/17-18; 8/20
Вросший ноготь	1/22
Выведение солей	3/25
Выведение шлаков	5/3
Гайморит	2/17; 5/14; 7/26; 9/27; 12/19
Гангрена	8/19
Гастрит	5/28; 7/23; 8/19; 10/18-19; 11/23; 12/17
Гемангиома	5/27
Геморрой	1/24; 3/27; 5/27; 6/15; 12/17
Гепатит С	10/6-7
Герпес	1/23; 6/17; 12/16
Гидраценит («сучье вымя»)	6/19
Гингивиты	7/22-23
Гипертония	3/19, 23; 6/15; 8/18-19; 9/29; 10/10, 19, 20; 12/16
Глаукома	2/7
Глисты	6/15
Горячки различной этиологии	6/15
Грибок:	12/11
- кожный (в т.ч. мокнущий)	5/4; 10/18
- ногтевой	4/19; 5/27
- половых органов	11/11
Грипп	1/19, 24; 3/2-3; 6/20; 7/24; 10/18; 11/28, 23
Грудница	7/23
Грыжа паховая	3/12

Общие заболевания	Номер/ страница
Дальнозоркость	4/19
Депрессия	1/4; 3/26
Диабет (в т.ч. несахарный)	2/18; 3/23; 6/15; 8/14-15; 9/26; 12/16
Диабетическая ретинопатия	4/8-9
Диарея (понос)	3/26; 9/26
Диатез	3/25
Дизентерия	7/27
Дисбактериоз	8/29; 9/27
Дисплазия тазобедренных суставов	2/5; 11/25
Дистрофия:	
- сетчатки глаза	4/8
- мышечная	8/18
Желчекаменная болезнь	3/24; 6/15; 12/16
Жировики	1/21; 6/15
Запоры	1/20-21; 2/18; 5/26; 8/20; 11/18-19, 20-21; 12/16, 17
Заражение крови	6/15
Зоб (в т.ч. диффузный)	2/14; 4/15, 21; 7/24-25; 8/18
Золотуха	7/23
Зубная боль	6/15; 12/21
Зуд	10/20
Изжога	9/26-27
Инсульт	3/23; 8/3; 10/14-15
Ирит	11/23
Кальценат легкого	11/8-9
Кандидоз	11/11, 24; 12/11
Катаракта	2/6-7, 19; 5/29; 7/5, 8
Катары:	
- желудка	6/15
- кишок	6/15
Кашель	3/7; 4/18; 5/28; 6/22; 8/3, 21; 9/14; 11/5, 27; 12/17
Келлоидные рубцы	7/19; 11/25
Кератит вирусный	7/9; 11/23
Кератонус	7/9
Киста:	6/3-4
- почечная	1/22-23; 3/25; 4/21
- яичника	5/27
Климакс	7/6
Кожный клещ	7/22
Коксартроз	8/19; 9/13
Колит (в т.ч. язвенный)	3/26-27; 6/18; 7/23; 11/23, 28; 12/17, 21
Кольпит трихомонадный	7/23
Конъюнктивит (в т.ч. вирусный)	4/9, 20; 7/8, 27; 9/4; 11/23
Крапивница	11/25
Кровотечения:	
- десен	6/20
- кишечные	5/26
- маточные	5/26
- послеродовые	6/15
Кровохарканье	6/15
«Куриная слепота»	3/14-15



Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса»: 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.026.616 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.934.400 экз.
Заказ № 14556
Подписано в печать 10.07.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru

18 19 20 21 22 23 24 25 27 28 29 30